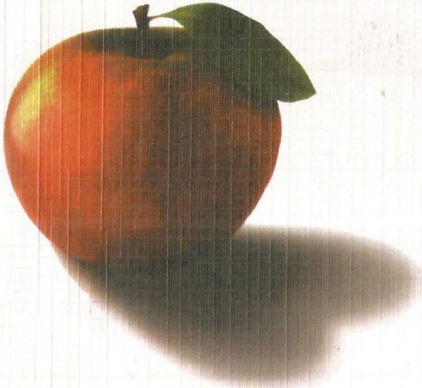
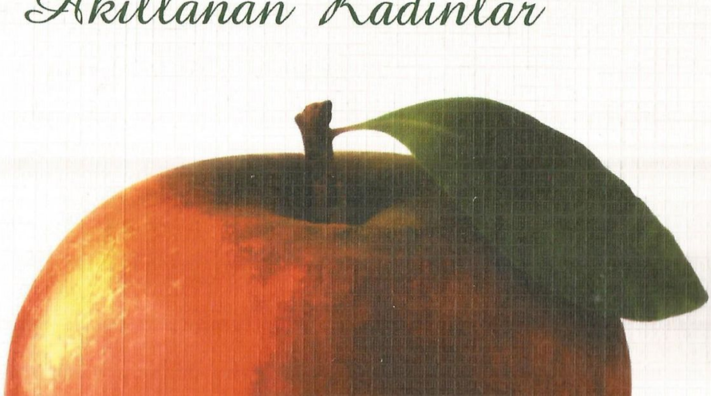


Judith Sills

Çeviren: Nalan Uysal

Elmayı Isırmak

Aşk Konusunda Akıllanan Kadınlar



hyb yayıncılık...

Elmayı Isırmak

DR. JUDITH SILLS'İN DİĞER KİTAPLARI

Fazla Bagaj

İyi Bir İlişki: Buluşmadan Evliliğe Flört Yolu

Mükemmel Birini Aramayı Bırakıp
Sevilecek Birini Bulmanın Yolları

Elmayı Isırmak

AŞK KONUSUNDA

AKILLANAN

KADINLAR

Judith Sills, Ph. D.

Çeviren: Nalan Uysal

hyb yayıncılık...

HYB Yayıncılık 115
KADIN-ERKEK VE İLİŞKİLER DİZİSİ 27

ELMAYI ISIRMAK: AŞK KONUSUNDA AKILLANAN KADINLAR
Judith Sills

Özgün adı:
Biting the Apple

Yayın Danışmanı: Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu
e-mail: ekoroglu@hyb.com.tr

Türkçe Birinci Baskı
HYB Yayıncılık, Ankara 2000

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06533 Ankara
Tel: (312) 266 55 66
Faks: (312) 266 55 77

MedicoGraphics *ofset baskı tesislerinde basılmıştır.*

MedicoGraphics Ajans ve Matbaacılık
Meşrutiyet Caddesi, Bayındır-2 Sokak 62/26
Kocatepe, 06640 Ankara
Tel: (312) 419 31 48
Faks: (312) 419 31 49

İlk olarak annem ve kızım için.

Sonra Pamela Dorman, Joni Evans ve Patti Kelly için.

Son olarak da tüm kız arkadaşlarım

ve sizler için.

Teşekkürler

Pamela Dorman bu kitabın redaktörüdür. Joni Evans kitabın temsilcisidir. Ayrı ayrı düşünüldüğünde bu kişiler yayıncılıkta en iyilerdir. Biraraya geldiklerinde onlar bu kitabın hazırlanmasına imkân sağlayan ısı ve ışık oldular. Kendi başıma asla yeterli olamazdım.

Viking yayın yönetmeni Patti Kelly tam bir anadır. Pam ve Joni kitaba göz kulak oldular. Yaratıcılık ve nezaketin benzersiz bir bileşimi olan Patti de bana göz kulak oldu. Son derece minnettarım.

Drexel Üniversitesi Tasarım Sanatları Fakültesi Dekanı Dr. Michael Adams el yazması metni ele aldı. Metni düzenledi, biçimlendirdi, yazdırdı ve bir defa bilgisayar bölümlerden bir tanesini yuttuğunda, metni kurtarmayı başardı. Dekan Adams bu sürekli çabayı iki buçuk yıl boyunca dostluk adına sürdürdü.

Elmayı Isırmak kitabına önemli katkı sağlayan iki kişi daha vardı. Grafik tasarımcı Toby Schmidt Schachman, mesleğinin tepe noktasında, yazımda anlatmaya çalıştıklarımın mükemmel bir ifadesi olan elma/kalp logo dahil olmak üzere tasarım kavramlarını bağışladı. Susan Adams da etrafındaki kişilerin hayatlarını kolaylaştırmak ve geliştirmek yolundaki ustalığından faydalanmamı sağladı. Toby ve Susan hayatın az rastlanan özlerindendirler, gerçek dostlardır. Bana vermiş oldukları armağan için ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ayrıca sağladıkları destekle zor bir projeyi kolaylaştıran Paul Buckley, Denise Drummond, Dalma Heyn, Dr. Patricia Ondek-Laurence, Carol Ivy, Rochelle Kinzel, Larry Teacher ve Sharon Wolmuth Teacher'a minnettarım.

Son olarak da, sevgili kocam Lynn Hoffman'a, özellikle *Elmayı Isırmak* başlığı için teşekkür etmek istiyorum. Bu kitabın başlığının ondan gelmesi çok isabetli oldu. Sonuçta o, kitabın laboratuvarı ve ilham kaynağıdır.

Ben kendimi düşünmezsem
beni kim düşünür?

Ben sadece kendimi düşünürsem,
o zaman ne olurum?

Şimdi değilse, ne zaman?

—Rabbi Hillel

Pirke Avot 1:15

İçindekiler

Önsöz

Bu kitap izlenen bir yol üzerine yazılmıştır. Hepimiz -her birimiz- bu yol üzerinde bir yerlerdeyiz. Yolun sonunda aşk var ve amacımız bu sona ulaşmaktır.

Bunu biliyorsunuz.

En azından biliyorsunuz ki, bu yol sadece zayıflamak, evlenmek, zengin olmak ya da idare edip gitmekle ilgili değil. Çoğumuz hayatımızda, kavramak için günlük hayatın içerisindeki sıradan şeylerden yeterince uzaklaşamadığımız bir amaç, yöneldiğimiz bir yön olduğunu farkederiz. Yirmi yaşından yetmiş yaşına sadece yaşlanma deneyimini kazanmak için gelmiyoruz. İlerlerken birşeyler elde etmeyi umuyoruz.

Daha bilge, daha sevecen, daha özgür ruhlu, daha büyük bir mutlu olma kapasitesine sahip olmayı umuyoruz. Bizi sınırlayan korkulardan kurtulmak, etrafımızdaki bazı insanların sahip olduklarını hissettiğimiz uyuma daha yakın olmak istiyoruz. Bizi daha güçlendireceğine inandıklarımız her neyse, bunları elde etme çabası içerisinde ilerliyoruz: Belki daha sağlıklı bir beden ve fiziksel zevkler için artan bir kapasite; hem güvenlik, hem de fırsatlar sağlaması açısından daha fazla para; kaydettiğimiz ilerlemeyi belirleyecek ve değerimizi ortaya koyacak başarılarla dolu bir sicil; kimimiz için daha çok risk, kimimiz içinse daha fazla koruma; cennette ya da burada, dünyada daha fazla birşeyler elde edebilmek için güzel davranışlar olabilir. Her hedef kişiliğimizi zenginleştirir, her biri kendi yanılsamasına dönüşür.

Zaman içinde, bu kazançların rahat ve rahatlatıcı olmakla birlikte bize sağlayacakları ile sınırlı olduğunu farkederiz. Bunların herhangi

bir tanesi hayatımızda kazandığımız deneyimleri artırır ancak hiçbiri derinleştirmez. Bizi başarı yoluna götürebilir ancak daha üst düzeyde bir yola ulaştırmaz.

Daha üst bir seviyeye tek ulaşma yolumuz sevgidir, çünkü sadece sevgi bizi kendimizden öteye, kişisel sınırlarımızın ötesine taşır. Basitçe anlatmak gerekirse, burada bulunmamızın sebebi öncelikle kendimizi geliştirmek, daha sonra kendimiz olmak ve en son olarak da kendimizi birbirimizi kapsayacak kadar genişletmektir. En önemli amacımız aramızdaki noktaları sevgiyle birleştirmek ve bu bağlantının üzerine titremektir.

Sevginin üst düzeyde bir deneyim olduğu düşüncesi yeni değildir. Dinler bunu söyler. Ahlâk kuralları bunu öğretir. Aşk, Tanrının hepimizin ilk elden tecrübe edebileceği bir parçası, aydınlanmanın bir bölümüdür. Aşka dokunmuşsanız, yolun sonunda kazanılacak olan ödülün aşk olduğunu bilirsiniz.

Aşkın yüksek seviyeli bir deneyim olarak görülmesi eski bir kavram olabilir ancak, rahatlatıcı değildir; en azından benim için. Son zamanlarda gittikçe daha yüksek sesle çalan ruhsal fon müziği ile lekelenmiş, hayatlarımızı daha büyük bir bağlamda görmeye duyduğumuz gerçek özlem basitleşmiştir. *Elmayı Isırmak* ödülü aşk olan bir içsel yolu tanımlamaktadır. Düşünme şeklinizde, ilerlemenizi hızlandıracak temel bir değişiklik önermektedir. Ancak kitabın amacı hızlı ve bozulmuş bir Zen felsefesi ya da ilişki isteyen meşgul insanlar için bir dakikalık bir rehber sunmak değildir. Kadınlar için yeni bir seçeneği, her zaman düşlemiş olduğumuz sevgiye doğru bir adımı ortaya koymaktadır.

Bu kitabın amacı, bekâr, evli, boşanmış ya da dul da olsanız, sevgiyi umut ediyor, hatırlıyor, yaşıyor ya da bundan kurtuluyor da olsanız, bu seçeneği ve bu seçeneğe uzanan yolu kendi hayatınızda bir olasılık olarak görmeniz için yazılmıştır.

Arkanıza yaslanın, rahatlayin ve ağır ağır gözden geçirin. Bu kitapta bir formül, strateji ya da bir uygulama bulmayacaksınız. Çizilen yol duygusal bir yoldur, ruhunuz için belirleyicidir ve yüksek farkındalık düzeyi olan aşkı kendi içinizde geliştirme fırsatıdır. Bu kitap da bu yolda bir ışık olarak düşünülmüştür çünkü daha net gördüğümüzde daha az savaşmak durumunda kalırız.

Elmayı Isırmak

BİRİNCİ BÖLÜM

Geçici Körlük

"Bu çok garip ama gerçekten de oldu ve hayatımda değişiklik yarattı. James ve ben yaklaşık bir yıldır evliydik. Onun nasıl biri olduğunu biliyorsun, bu yüzden o ilk yılı geçirmek için ne kadar çok çabalamamız gerektiğini tahmin edersin.

Ailemle birlikte küçük bir tekne gezisi yapıyorduk. Çok iyi hatırlıyorum, ben bozuk iskelenin üzerinde yürümeye çalışırken o da yanımdan geliyor ve bana sürekli "Bastığın yere dikkat et", "Fotoğraf makinesi nerede?", "Her şeyi aldın mı?" "Nereye bastığına hiç dikkat etmez misin?" deyip duruyordu. Annemle babamın önünde ona bağırmak istemediğim için dişlerimi sıkıyordum.

Ondan uzaklaştım ve tam arkamızda duran bir hanımla göz göze geldim. Çok yaşlı bir kadındı. Aslına bakarsanız beyaz tenis ayakkabılarının içinde buruşuk elmadan bir bebek gibi görünüyordu. Birden bire bana gülümsedi ve uzanarak elime dokundu. Kocama doğru bakıp başını sallayarak, "Aynen bu şekilde bana bakması için kocamı geri alabilmek için sahip olduğum her şeyi verirdim." dedi.

Nedenini bilmiyorum ama birdenbire sanki bana bir mesaj gönderilmiş, kadın bana bir şey söylemek için sırada özellikle duruyormuş ve benim de onun söylediğine kulak vermem gerekiyormuş gibi hissettim. Kızgınlığım yok oldu - tamamen yok oldu. Hiç sebepsiz yere

James için çok büyük bir sevgi ve saf, sıcak bir mutluluk duygusu hissettim. Ona doğru döndüm, elini tuttum ve yolumuza devam ettik."

. . . .

"Size yemin ederim, babam dünyanın en zor adamıdır. O buzdolabında bir bardak su bırakan ve üç hafta boyunca kimsenin bu suyu dökmesine izin vermeyen bir tiptir. Annemi çılgına çevirirdi, her zaman tartışırlardı. Son yıllarda annem değişti. Ona karşı çok farklı tepki gösteriyor. Buzdolabını açıp o bir bardak suyu her görüşümde hâlâ tüylerim diken diken oluyor. Ama ne zaman, 'Anne, onunla yaşamaya nasıl dayanıyorsun?' diye sorsam sadece kıkırdıyor ve 'A, tatlım babanı bilirsin' diye cevap veriyor."

Bir kadın, bir partide kocasıyla elele tutuşmuş olarak duruyor. Bu kadın fiziksel çekiciliğiyle tanınan, tarzı ve görüntüsü nedeniyle saygı duyulan bir insan. Kendisine hayran olan arkadaşlarından bir tanesi görüntüsüne övgülerini belirttikten sonra eşini işaret ederek, "Gece dışarı çıkmak üzere hazırlanmış halde seni gördüğünde sana ne der?" diye soruyor. Kadın kocasına şefkatle gülümseyerek, "Ah, çok basit," diye cevap veriyor. "Her zaman aynı şeyi söyler: 'Nasıl görünüyorum?'"

"Bir kız arkadaşımla birlikte hafta sonu kadınlar kampına gidiyorduk. Arkadaşım kapıdan çıkmak üzereyken sevgilisi ona bir paket kağıt mendil uzatarak, "Her zaman yanına mendil almayı unutursun ve her zaman da ihtiyacın olur" dedi. Çok da zeki olmayan yedi yaşında bir çocuğa söylenebilecek bu hatırlatmayı duyduğumda tüylerim diken diken oldu. Ama arkadaşım bunu daha farklı algılıyor gibiydi. "Çok tatlısın" diyerek, çıkmadan önce sevgilisine bir öpücük daha verdi. Arabaya bindiğimizde mendili çantasına, diğer iki paketin üzerine koydu. Farkettiğimi görünce, "Doğru, hatırlatmasına gerek yoktu. Ama bu Frankie'yi mutlu ediyorsa, bozmaya ne gerek var?" dedi.

Aşkın işe dönüşmeden önceki halini hatırlıyor musunuz? Aşkla ilgili düşüncenizi, yani sevgilinizden bağımsız olarak aşkı; size neye mal olabileceğini ya da size nasıl bir güç verebileceğini bilmeden önceki aşkı?

Genç kızlığınızda aşkla ilgili, arkadaşlarınızla paylaştığınız, en iyi tarafının öncesi ve sonrası olduğu "Cumartesi gecesi" anlayışınızı hatırlıyor musunuz? Daha sonra, arkadaşlarınızın en önemli unsur olmaktan çıktığı, vücudunuzun yönlendirdiği aşkı?

Aşkla ilgili daha fazla birşeyler olduğunu farkedişinizi, aşkın film senaryolarından çıkıp gerçek yuvanıza girişini hatırlıyor musunuz? Mutlu yuvanıza. Bu her neyse, kimimizin anne babası buna sahipti, ailelerinin içinde bunu yaşıyorlardı. Gördüğünüzün tam olarak ne olduğunu bilmiyordunuz ama her neydiyse, siz ona aşk diyordunuz ve biliyordunuz ki bir gün siz de bunu yaşayacaktınız.

Kendinizden son derece emin bir biçimde aşkın bir neden olduğunu bilişinizi hatırlıyor musunuz? Aslında bunun mutluluğunuzun nedeni ve gerekli koşulu olduğunu, başka hiçbir şeyle değiştirilemeyecek bir duygu olduğunu düşünüyordunuz. Biliyor musunuz, haklıydınız.

Aşık olan bir çiftle birlikte olduğumuzda bu inancın kanıtını görürüz. Sonra aşkı biliriz, sadece aynı odada olduğumuz için bile olsa. Aşk bizim farkettiğimiz bir şeydir, onların birbirlerinden duydukları bir mutluluk, temel bir saygıdır. Bu bizim alıp bir yere koyabileceğimiz bir şey değildir - belki sadece nezaketin aurası ya da iki insanı başka bir deneyim düzeyine taşıyan simyayı işaret eden gerilim eksikliği olabilir.

Adamın kadını dinleyişinde ya da kadının adamdan gurur duyuşunda görürüz. Geçerken atılan bir bakıştır, yanağın okşanması, karşılıklı isimlerin söylenmesidir aşk. Aşk tepki veriştir. Biri ayrılmak için hareket eder, diğeri de kalkar. Gölgede, vücutları birbirine kıvrılır, sanki aşk gerçek anlamda birini diğerine yaklaştırır gibi.

Görürüz ve bunu kendi kendimize söyleriz. O kadar. İstediğim bu. Böyle hissetmek istiyorum. Biz böyle olalım istiyorum. O ikisinde bende olmayan ne var? Nasıl bu hale geldiler? O kadar şanslılar mı? Ya da o kadar zeki?

Kendiniz aşkı hissetmişseniz, ilk anda aşkın değiştirme gücünü fark etmişseniz, büyük ihtimalle daha başka açıklamaya ihtiyaç duymazsınız. Noel Babanın perileri ile karşılaşmış olanlarımız, ne kadar

çok fabrika görmüş olursak olalım, bazı kurabiyeleri bu perilerin yaptığını biliriz.

. . . .

Aşk bir kadının tek amacı değildir, bir ilişki de bütün hayatımızın tek anlamı değildir. İstenecek, ulaşmaya çalışılacak, karşı konacak çok daha fazla şey vardır. Ancak gündemimizde başka ne olursa olsun; siyasi güçten kişisel özgürlüğe, kendi gelişimimizden sosyal gelişime kadar; bunların hiçbirini aşka değişmeyiz. Değişmemiz için neden de yoktur.

Ancak kendi kendimize geçici olarak kör olup, aşkı sadece kadınsı bakış açısıyla görmüşüzdür çünkü aşk kendi kendimizi görebilme yeteneğimizi geri plana itmiştir. Şimdi bir nesilden fazladır çalışıp kendimizle, yeteneklerimizle, ilgi alanlarımızla ve sağladığımız katkıyla ilgili daha ayrıntılı bir resim geliştirmişken, kadınlar artık aşkla ilgili rüyalarını geri istemeye hazırlar. Aşk bizim gücümüzün ve ruhlarımızın önemli bir bölümünü oluşturur. Hayat döngüsü içerisinde aşk her birimizin çevremizi ve kendimizi anlama yolumuzdur.

Aşkla ilgili eski düşlerimizi geri istemek mi? Bunun anlamı ne olabilir? Geriye dönüp son iki nesile ya da sırf kendi yaşantımıza bakacak olursak, bu eski aşk fantezisi tarafından, erkekleri hayatlarımızın tam merkezine koymakla, kullanıldığımızı görürüz. Memnun eden kişiliklere büründüğümüzü, erkekler tarafından yaratılan bir temel nokta etrafında dansettiğimizi hatırlarız. Bize bunun aşk olduğunun söylendiği zamanlar oldu, biz de buna inandık. O nokta etrafında elimizden geldiğince iyi dans ettik ve buna göre ödülümüzü aldık.

Zaman içinde, bu adanma dansının keyfi sınırlamalarına öfkelenerek, hep o eski şarkı ile sönükleşmiş ve sönmüşken, etrafında dansettiğimiz o direği yaktık. O küller arasında dolaşıp değerli bir şeyler bulabileceğimize inanmak zor olacaktır.

Aşkla ilgili bir görüş için neden geriye dönüp bakalım; üstelik de geride bıraktıklarımız, hızla uzaklaşmaya çalıştığımız şeylerken? Çünkü ardımızda önemli bir şey bıraktık.

Her İki Tanrıyı da Onurlandırmak

"Bir, ikinin yarısı değildir. Aslında iki birin iki yarısıdır..."

—e. e. cummings

Neden aşkın, romantik aşkın, kadının mutlu olması için gerekli olduğu düşüncesine dönelim ki? Neden yeni ve aynı ölçüde doğru olan bir şekilde, mutlu olması, kendine saygı duyması, amaçlarına ulaşması, ispatlanan bir destek sistemi ve kendi hisse senedi portföyü için sadece kendisinin gerekli olduğuna inanmayalım?

Çünkü bu gerçeğin tamamı değildir.

Doğru, kendi kendimize yetebilme kapasitemiz günümüz doğrularının daha ağır basan yarısını oluşturuyor. Ve bu gerçeğin uzun süre ihmal edilen tarafı olduğundan, duyulması için haykırılmayı hakediyor. Herhangi birimizin aşkı yaşayabilmesi için benlik saygısı gerekir. (Her ne kadar benlik saygısını, kendi kendinin farkında olmanın yerine kullanmış olsak da. "Benlik saygım düşük" diyoruz, sanki bu herhangi bir yerden satın alabileceğimiz bir şeymiş gibi.)

Ayrıca, kendine güven duymak, gerçeğin daha iyi hissetmemizi sağlayan yarısıdır. "Bisikleti olmayan balık, kimin ona ihtiyacı var ki, yolumdan çekilse onsuz çok daha iyi olurum" tarzındaki tüm ifadeler sadece güç verici değil, aynı zamanda doğrudur. Nereye kadar sürdürülebilirse.

İşte size gerçeğin daha az rahatlatıcı, ama yine de doğru olan diğer yarısı: İleriye doğru atılması gereken bir adım daha var. Bu adım bağlılıktır - insan kalbinin diğer parçası.

Hepimizin içinde zıt yönlere doğru iki çekim vardır; bir tanesi ayrılma ve özün güçlendirilip tatmin edilmesine doğru, diğeri ise bizi küçük benliğimizden dünya ile daha büyük bir bağlantıya doğru götüren bağlılık ve sevgi dolu ilişkilere doğrudur. Thomas Moore bu çekimlere "kalbin geçerli iki talebi" demekte ve verilebilecek tek tavsiyeyi vermektedir: "Her iki Tanrıyı da onurlandırın".

Elbette bağımsız olmak gereklidir çünkü kendimizi tanımanın ve kendimiz olmanın tek yolu budur. Bağımsızlık özsaygıyı ve özgüveni oluşturur.

Ancak bağlılık bizi daha bile güçlü yapan bir olgudur. Aşkla bağlılık bizi kendimizden öteye taşır, gücümüzü ikiye katlar. Bu biraraya getirilmiş, bir havuzda toplanmış, birlikte iken parçaların toplamından çok daha büyük olan bir güçtür.

Kadınlar için ileriye doğru atılacak olan adım buradan aşka doğru olacaktır. Daha önce aşka ulaşacak bir konumda olduğumuzu düşünmüyorum ve önceden nasıl olacağını öğrenmeye hazır olduğumuzu da düşünmüyorum. Şimdi hazırız. Bu adımı atmak için ihtiyacımız olan güç, geçen otuz yıl içerisinde geliştirdiğimiz yeni güçtür, bize fırsat, özerklik ve bunlardan faydalanma cesareti veren güçtür. Ancak yönümüz elmayı ilk ısırdığımız yön kadar eskidir. Çünkü kadınsı görüşümüzün kalbi, aşk görüşüdür.

Eski anlayışımız bağlılık üzerineydi. Yeni sahip olduğumuz güç ayrılmanın bir sonucudur. Ve her ikisine de ihtiyacımız var.

İçini Görmek

"Gölün içine bak Wart," dedi Merlin. "Gölün derinliklerine bak. Ne görüyorsun?"

Arthur göle doğru eğildi. "Kendi yansımamı görüyorum" dedi.

"Hayır, hayır, hayır," dedi Merlin. "Daha derinlere bak. Düşün Wart. Düşün."

O zaman Arthur kendi içinde gerilere baktı ve şahini gördü. Sonunda da kendisinin şahin olduğunu gördü.

Ardımızda bıraktığımız parçamızı geri kazanabilmek için kadın olarak yapmamız gereken budur. Geçmişteki parçalarımıza bakmalıyız, deneyimlerimizi gözardı etmemeliyiz ama onları derinlikleriyle kavramalıyız. Ağzımızı temizleyerek, kendi içimizi görebilmek için erkekleri sevmekle ilgili kendi statik enerjimizi aşmalıyız.

Aşkla ilgili sahip olduğumuz ilk resmi geri kazanmak için resmi, bize beklememiz gerektiği öğretilenlerin ya da sahip olamayacağımıza inandıklarımızın gölgesi olmadan tam anlamıyla görmeliyiz. Cinsiyet politikalarını aşmamız gerekir, Kül Kedisi yanımızın derinliklerinde gizli kurtarılma fantezilerini aşmamız gerekir. Erkeklere duyduğumuz öfkenin ötesine geçmemiz gerekir - sadece irkilme, küçümseme ya da tüketen bir öfke de olsa. Bir an için durmalı, geriye çekilmeli ve böylece büyük olan resmi görmeliyiz. Bu resmin elde edilmesi kolay olmamıştır.

Kendimize ait bu büyük resmi görmemizi engelleyen geçici körlüğe neden olan pek çok faktör arasında en büyük gölgeyi düşüren, ilişkiyi analiz etmemizle birlikte düşen çığdır. Çığ, aşk idealimizi gömmüştür.

Büyük ölçüde, gömülen aşkın baştan çıkarmalarına karşı kasıtlı, bilinçli kadın direnci olmuştur; diğer taraftan bizler bunun sonuçlarını hayatlarımızda görebiliyoruz. Ayrıca bu kesinlikle gerekliydi, çünkü ilişkileri dakika dakika analiz etmemiz sosyal değişimin getirdiği duygusal fırtınada ayakta kalma aracımız olmuştur. Kadınların değişmesiyle birlikte romantik ilişkilerin de değişmesi gerekmiştir. Bu nedenle, bireysel ya da toplu olarak, bir kız arkadaşımızdan diğerine, ilişkilerin nasıl değiştirileceği yolundaki büyük ve belirsiz işi üstlendik.

İlişkiyi tanımlamaya çalıştık, bunu yaparken ilişkiyi bir biçime sokmaya zorlarken, kendimize de bu süreç içinde işkence yaptık. Hem onu kendimize aşık etmeye uğraştık, hem de onu aşık olmaya değer bir adam haline getirmeye çalıştık. Sahip olduğu on sırrı açığa çıkardık, gizli işaretlerini çevirdik, kullanma kılavuzları, astroloji haritaları ve kendi aralarındaki itirafları üzerinde çalıştık. İlişkinin Yürümesini Sağlama yolunda acımasız girişimimizde, biraraya geldiğimizde ilişkilerin ayrıntılarıyla kafamız karıştı - ... ile sence ne demek istedi? Beni önemsiyor olsaydı sence ..... yapmaz mıydı?

Ayrıca içimizde taşıdığımız kadınsı vahşi koronun özeleştirilerini (çokşişmançoksıkıcıçokpatronluktaslayançok ba ğım sız) erkeklerin eksikliklerine özellikle dikkat ederek bastırmaya çalıştık. Kendimizi asla büyümeyecek erkekler hakkında, en ufak bir aşk tehlikesinde bırakıp gidecek erkekler hakkında eğittik. Tacizin ilk işaretleri hakkında birbirimizi uyardık ve kadınlardan gerçekten nefret eden, evliliğin sa-

hiplenmek ve cezalandırmak için bir izin belgesi olduğunu düşünen erkeklerin olduğunu kabul etmek durumuna geldik.

İlişkilerle ilgili doymak bilmez analizimiz gerekliydi. Gerekli ama yorucu. Gerekliydi ama bir bedeli vardı. İlişkinin dakika dakika incelenmesi aşkla ilgili düşüncemizi kalabalıklaştırdı. Bu nedenle geriye doğru bakmamız gerekiyor; bu yüzden kadınların ayaklanmasında kaybolanı geri getirmeye ihtiyacımız var. Erkekler ve ilişkilerle ilgili yaptığımız, gerekli olan bu incelemede bir an için kendi benliğimizle ve kendi yüreklerimizle bağlantıyı kopardık.

İlişkileri derinden incelememizde yeni olan, bizi pasif romantizm rüyalarımızdan bir adım öteye, verdiklerimizin karşılığında ne alacağımızı aktif olarak sorduğumuz noktaya doğru taşımış olmasıdır. Eşit pay almak için ısrar etme gücümüzü geliştirdik. Bu daha da yeni bir kavramdı.

Eski olan ise, aynı eski insan ile ilgili yeni düşüncelerle dolu olmamızdı. Erkek hakkında. Erkeğe odaklanarak. Erkeğin değişmesine yardım ederek, kendisini zorlaması konusunda ısrar ederek, onu daha fazlasını vermeye zorlayarak, "anlamaya", (daha iyi günlere ulaştığımızda) olabileceğine inandığımız kişiye yaklaşmaya zorlayarak: Daha iyi bir sevgili, daha adil bir eş. Daha yakın bir koca, daha hoş bir erkek arkadaş. Onunla ilgili olarak biz elimizden geleni yaptık. Şimdi sıra bizde.

Analiz bizi güçlendirdi çünkü erkekler hakkında akıllandık, ilişkiler hakkında daha da çok akıllandık. Artık aşka doğru atılacak bir sonraki adıma hazırız: Akıllılıktan bilgeliğe doğru adım. İleriye doğru atılan bu adım, içimize doğru attığımız bir adımdır.

Ancak dikkatimizi içimize çevirirsek, kendimizi, yaşadığımız her ilişkinin, analiz ettiğimiz her sevgilinin, uzaklaştığımız ya da yakınlaştığımız her erkeğin temelindeki özü görürüz. O öz son derece basit bir şekilde sevgi hissidir. Bu başka biri için duyulan, başka birinin duyduğu histir. Ve her zaman için ilk başta ve en sonda önemli olan bu duygudur. Hatırlıyor musunuz? İlişkinin en önemli noktası bu duyguya ulaşmaktı - ulaşmak için ruhlarımızı satmadan.

Eski aşk düşüncemizi gömmek anlamlı olmuştur. Olabileceğimize inandığımız kişi olmamız için bu düşünceyi ardımızda bırakmamız ge-

rektiğine inanıyorduk. Elbette sonsuza kadar değil. Bedel olarak kendimizi kaybetmemiz gerekmeden sevebilecek kadar güçlü olduğumuzda rüyamızı yeniden talep edecektik. Şimdi zamanı geldi. Şimdi, kendimizi daha farklı bir biçimde kaybetmeden önce.

Bir Kadın Hakkında, Bir Kadından Bir Kadına

"Biz" dediğimde kadınları kasdediyorum. Bu kitap kadınlar için yazılmıştır ve kadınlar hakkındadır. Kitap bizler ve bulunduğumuz yerden nereye gideceğimiz hakkındadır.

Kitap erkekler hakkında değil. Erkekleri bulma, yakalama, elde tutma stratejileri içermiyor. İyi erkekleri kötülerden nasıl ayıracağınız hakkında öneriler ya da "Ona .... yaptırmanın yolu ...." gibi sırlar vermiyor. Sadece bizim hakkımızda.

Bu ilk başlarda sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Bir kadına farketmeyebileceği bir romantik seçeneği önerdiğimde, cevabın genellikle, "Neden? Erkekler bundan hoşlanır mı?" olduğunu farkettim. Örneğin bir kadına sevgilisiyle arasında kesin bir sınır koymasını önerdiğimde, bunu genellikle gizli bir strateji olarak yorumlar. "Yani sence ona hesabı ödemesiyle ilgili bir şey söylemezsem, arkadaşlarının onun ucuz biri olduğunu düşündüklerini kendi kendine anlar mı?" Hayır, diye açıklarım. Onun üzerinde nasıl bir etkisi olur bilmiyorum. Demek istediğim, arkadaşlarının onun hakkında ne düşüneceği onun kendi sorunu. Bu sorunu sahiplenmen gerekmez. "A, peki sence hayatım boyunca onun bir faturayı ödeme olasılığı nedir?"

Ben, kadınlar şöyledir ya da böyledir diye bir ifade kullanırsam, buna katılabilirsiniz ya da katılmayabilirsiniz. Sizin bir soruna yaklaşımınızı değiştirmenizi önerirsem, gerekçemi ikna edici bulabilir ya da bulmayabilirsiniz. Ama aynı zamanda düşüncelerinizi değiştirip, "Bir defa için de olsa, neden değişen o olmasın?" diyebilirsiniz.

Elimden geldiğince (benim de koşullarım var!) erkekler hakkındaki bu soruları cevaplamaktan kaçınmışımdır. Siz sormayı isteseniz de, ben vereceğim bir cevabım olduğunu düşünsem de, bu konuları ele almayız.

Bu, soruların önemsiz olduğu anlamına gelmez. Aksine, araştırma sorularımız ve yorumlarımız bize bilgi ve destek veren kaçınılmaz kaynaklardan biridir; bu kaynak bizler ile sevgililerimiz arasında yeni bir denge oluşmasına imkân tanır. Sorun bizim bu soruları tekrar tekrar sormamızda, doğru cevabı vermek için çaba harcamamızda, nelerin işe yaradığını gözden geçirmemizde, cevaplarımızı karşılaştırıp değiştirmemizde. Tüm çözümleri de denedik. Ona karşı koymayı, katlanmayı, reddetmeyi, ikna etmeyi ve hayal kırıklığıyla arkamızı dönmeyi denedik.

Her şeyi sorduk, her şeyi denedik. Biliyor musunuz, ne? Artık yeter!

Ara vermeliyiz. Kendimize gelmeliyiz. Kendi seslerimizi duymalı, kendimizi kendi arzularımızın odak noktası olarak görmeliyiz. Erkeklere odaklanmak bizi olabildiğince uzaklara götürdü. Bu kitap doğrudan doğruya kadınlara yazılmıştır ve sadece kadınlar hakkındadır, böylece yolumuz açılabilir.

Yolumuzu açmak, erkeklerin değişmesine yardım ederek aşkı bulma düşüncemizden geçmektedir. İhtiyacımız olan ve bir ilişkide mantıklı olarak bağlı olduğumuz şeylere daha fazla sahip olma şeklindeki anlaşılabilir takıntımızda, önemli bir psikolojik gerçeği gözardı ettik: **İlişkiler kimi seçtiğimizden çok, kim olduğumuza bağlıdır.**

Aşk deneyiminizde en önemli olan kim olduğunuz ve kendi gelişiminizde ne kadar yol aldığınızdır. Sevmeyi seçtiğiniz kişiyle ve karşılığında yaşadıklarınızla ilgili en önemli faktör sizsiniz. Aşk sizin kendi iç direncinizin bir ölçümüdür - kime ne verebileceğiniz hakkındaki direnciniz ve kimden ne alabileceğiniz hakkındaki direnciniz.

Eski aşk düşüncemize, kendimizle ilgili yeni görüşümüzle arasında denge kurarak yaklaşabiliriz. Kendi kendimizi güçlendirmeye çalıştığımız yönlere, kendimize rahat olma izni vermeyi ekleyebiliriz.

Bu, her zaman hayal ettiğimiz sevgiye doğru atılan bir adımdır. Erkeklerle aramızdaki soğuk savaşta, grup olarak yüz çevirmenin ötesine atılan bir adımdır.

Daha da önemlisi, tek kadın olarak, aşk gezintinizde hangi noktada olursanız olun, bu sizin için ileriye doğru atılmış bir adımdır.

- Geliştirmek için çalıştığınız benlik duygusunu koruyun.
- Eski aşk görüşünüzü geri isteyin.

Bunlar iki nesildir sürdürdüğümüz kavganın sonucunda kazandığımız ödüldür. Tanrı aşkına, paranızı almayı unutmayın!

Küçük Kötü Sır

Bu yeni aşk fırsatından güç kazanma yönünde faydalanmamızın önünde duran bir engel vardır. Bizler erkeklere karşı duyduğumuz arzudan utandık. Seks dolaptan çıktığında, aşk dolaba girdi. Basit bir şekilde, erkeklere odaklanmış olmamız bizim için utanç verici oldu. Bunun ötesine geçmemiz gerektiğini, değişiklik yapıp onların bizim için endişelenmesine izin vermemiz gerektiğini hissettik.

Bir konuda tamamen açık olalım: Romantik aşka bir erkek olmaksızın ulaşabilirsiniz. Erkekleri, genç kızların sosyeteye takdim edildiği balolar kadar anlamsız bulan lezbiyen kadınlar vardır - bunlar çok hoş sapmalar ama tanıdığınız kimse böyle değil. Partner olarak seçtiğiniz kişi kim olursa olsun, hassas oluşunuz, belli belirsiz zayıflık imaları aşka duyulan özleme eklenir.

Bunun olmasına nasıl izin verdik? Aşk düşümüzün zayıflık belirtisine dönüşmesine nasıl izin verdik? Kendi gözümüzde bile evli kadınların saldırı hedefine ve istekli bekâr kadınların alay konusuna dönüşmelerine nasıl izin verdik? Bağlılığa duyduğumuz derin saygı (biz ruh sağlığı uzmanlarının dediği gibi; insana ait her şeyin semptom gibi görünmesini sağlama yeteneğimizle) ne zaman sadece "bağlanmaya ihtiyaç duyma" aşağılamasına dönüştü? Aşka duyduğumuz açık arzu neden kadınsı yaralara dönüştü?

Basit. Aşk, vericilikten farklı bir duygusal kazanç, çok büyük korku duyulan "dinginleşme" ile hiç ilgisi olmayan bir kabul içerir. Kazanç. Vericilik. Kabul. Kadınlar için daha riskli ne olabilir?

Bu boğucu duygu öylesine tehlikeli ki, kendimizi ve birbirimizi sürekli uyararak, onu içimizden atmayı öğrendik. Dikkat et! Seni incitecek! Gördün mü? Seni aramayacağını biliyordum. O kadını terk-

etmeyeceğini sana söylemiştim. Buna katlanmak zorunda değilsin tatlım. Bunu onun yanına bırakma. Aptal olma.

Bir taraftan özlem duyar, diğer taraftan korkarken, içimizde aşkı arayan tarafımızla savaşırız. Ya da, alternatif olarak, bu arzunun etkisi altında kalırız ve bundan acı duyarız. Bazen kendimize karşı hareket eder, kendi isteklerimizi iptal eder, aşkı umut eder ancak yüreğimizin bu istek duyan hassas parçasını engellemeye çalışır hale geliriz.

Çok azımız derin ve kalıcı bir ilişkinin bizim için önemli olduğunu ve böyle bir ilişkiye sahip olmak ve bu ilişkiyi korumak için çok şeyi feda edebileceğimizi dile getirmekten gurur duyarız. Günümüzde aşka ihtiyaç duyan kadınlara hayranlık ya da saygı duymaktan çok uzak kalıp, bu duygulardan kurtulmak için bazı planlar yapıyoruz. Bizler bir ilişkiye duyduğumuz özlemi üzücü bir zayıflık göstergesi olarak görüyoruz, pek çok "uzman" da öyle.

Freud'dan Erik Erikson'a ve başkalarına kadar, uzmanlar arasında ortak bir görüş vardır: Normal, sağlıklı psikolojik gelişme, bir bebeğin bağımlı oluşundan bir yetişkinin bağımsız haline doğru ilerlemek ya da başka bir deyişle bir başkasına bağlı olmaktan, bağımsız, kendi kendine yeten bireyler haline gelmek şeklinde tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle; dünyayı ele geçirmek için yola çıkarken, kadının zafer karşılığında alınan ödül olarak görüldüğü eril yapı, genellikle erkek sosyal bilimciler tarafından sağlıklı ve doğru olarak tanımlanmıştır. Kadınlar daha az olgun görülürler, arkadan yaklaşan, bağlılığa, kendisine dönülmesine özlem duyan kişiler olarak görülürler. Bu düşüncenin devamı; elbette, "Penis olmazsa, ne olmasını bekleyebilirsin?"dir.

Sosyal bilimin bir yardımı olmamıştır ama sevgiye duyduğumuz açlıktan iğrenmemiz için uzmanların görüşüne ihtiyacımız yoktur. "Sanki içimdeki hava boşalır gibi" diye homurdanan bir kadın, bir erkekle ilgilenmeye başladığı andaki istekli davranışlardan söz ediyordu. Bir başkası, benlik hissinin cesaret kırıcı biçimde zayıflayışını açıklarken, "Yatağa girdiğimde, ben kendime ait bir kadınım. Ama sevişecek olursak, yataktan kalktığımda ona ait bir kadınmışım gibi hissediyorum. Spermde, temas ettiğimde yıkılmama neden olan birşeyler mi var?" diyordu.

Bu yüzden, ilk dört randevuda ilgili görünen bir erkeğin beşinci defa aramamasından ya da bir gün önce bize "orospu" demiş olan bir kocanın koluna sıkı sıkıya sarılmaktan yorgun bir haldeyken şöyle düşünebiliriz: Benlik saygım bu derece sarsılabilir mi? O kadar umutsuz muyum?

Ben kadınları bu şekilde kendi kendilerini suçlarken defalarca dinlerim; bunlar kolay incindikleri ya da yanlış yönlendirildikleri ya da çok fazla hoşgörülü davrandıkları için kendilerini küçük gören; kimi, son üç erkek arkadaşıyla da evlenemediğinden, kimi de kendileriyle evlenen korkunç adamlardan dolayı erkeklere karşı nefretle dolu ve kendilerinden utanan kadınlardır. Bu kadınlar bana ne kadar zayıf olduklarını ya da erkekler ve aşk onları çok fazla etkilediğinden benlik algılarının yaralanmış olması gerektiğini anlatırlar.

Kadınların zayıf olduklarını duyarım ama bunu destekleyecek kanıtlar görmem. Bu kadınların iş idare ettiklerini, ev sahipleriyle uğraştıklarını, mükemmel arkadaşlar, fedakâr kız kardeşler olduklarını ve gerektiğinde arabalarını tamir ettiklerini, kitaplığın raflarını monte eden mühendislere dönüştüklerini gördüm. Ben, tüm bunları tek eliyle yapan, diğer eliyle de gece yatmadan önce masal anlattıkları, sebze yemeye zorladıkları ve ödevlerini gözden geçirdikleri bir ya da iki çocuk yetiştiren kadınlar gördüm.

Kadınların, bozulan bir ilişkide, boşanma görüşmelerinde, hayallerin yıkıldığı acı verici olaylar boyunca ya da bazen aynı ölçüde acı verici şekilde devam eden evliliklerde; yaşamı mümkün kılan arkadaşın taşınmasında; kendi hastalıkları ya da maddi durumlardaki değişikliklerde bu yükleri kırmadan taşıdıklarını gözledim.

Sonuçta, kadınların duygusal güçleriyle ilgili doğru nedir? Çöküntüye özlem duyduğumuz oluyor mu? İddiaya var mısınız? Kurtarılmayı mı dileriz? Tabii ki. Hayallerimizi canlandırmak için bir adamı prense dönüştürdüğümüz olur mu? Evet, olur (ve kısa ömründen dolayı bu, eğlenceli bir dönüşümdür).

Bunun anlamı, bizlerin kendimiz olmak ve başka birini sevmek için çok zayıf olduğumuz mudur? Hiç de değil. Bunun anlamı bizlerin güçlü olduğu, görüşümüzün doğru olduğu ve aşkı karşımızda tutmayı bırakmanın zamanının geldiğidir.

Ama bunu yapmak o kadar da kolay değil. Bağlılığın beraberinde gelen acının - kırıcı sözlerin, kritik oyunların, kaygı dolu anların, çileden çıkaran anlaşmazlıkların ortasında kalmışken bunu yapmak kolay değildir. Ondan kaba sözlerinin ve soğuk davranışlarının hesabını vermesini istediğinizde ve o da size kesin cevap olarak, senin yüzünden, dediğinde, aşktan korkmaktan vazgeçmek o kadar kolay değildir.

Çünkü sen büyük bir engelsin. Rahat vermiyorsun. Tıpkı annen gibi. Ya da diğer kız arkadaşların gibi. Ve o sana bağırıyorsa, onu tahrik etmiş olduğun içindir. Susuyorsa, bunun nedeni konuşmaktan korkmasına neden olmandır. Ya da şişmanlamandır. Ya da yaşlanman. Ya da sıkıcı olman. Ya da ilgisini kaybetmiştir ve kaybetmemiş olmayı istiyordur. Ya da söyleyeceklerinin seni üzeceğini biliyordur, bu yüzden, söylemenin ne anlamı vardır? Bu yüzden, söylemek yerine, aramayı bırakır. Ya da evliyseniz, eve gelmemeye başlar. Ya da eve gelir, bağlantı kurmayı keser ve divana uzanıp, televizyonun karşısında saçma sapan şeyler düşünür.

Kendinizi evde dolanıp durarak, onunla bir temas kurmaya çalışır bir halde buluncaya kadar. Duygularla karşılaşmayı umarak ve ölü bakışlarla karşılaşarak. O kızgındır ve neden kızgın olduğunu biliyordur. Nedeni sensindir. Sen, evliliğiniz, tekeşlilik, para harcama alışkanlıkların, kendini beğenmiş eleştirilerin ve gerçekleşmesi imkânsız beklentilerin; sen ve bütün kadınlar - hepsi; hâlâ karşılaşmayı hayal ettiği kadın hariç.

Aşağılanmış hissetmek kolaydır, aşk görüşünüzü geri istemenin bedelinden korkmak kolaydır.

Fried sonrası altmışlı yıllardan bu yana, bazı kadınlar erkekleri hiç ya da en azından bazı koşullar yerine gelene kadar istemememiz gerektiği sonucuna varmışlardır. Ve, koşulları biz belirlemeliyiz. Davranışlarımızdaki bu köklü değişiklik iyi hissetmemizi sağladı ve bize çok doğruymuş gibi geldi; öyle ki, hiçbir zaman bunu değiştirmek istemedik. Sorun şu ki, biz ileriye doğru nasıl gideceğimizi, aşka nasıl ulaşacağımızı farketmedik. Bunu isteyecek olursak da utanç duymaya başladık.

Bu utanca kızıyorum, pek çok bekâr kadının ihtiyaç duyan biri gibi görünmek korkusuyla barda karşıda oturan birine gülümseyememesine neden olan kötü bir sır hissine; evli bir kadının eşinin kaçamağını affetmesini ya da bir başarısızlığı sevmeyi daha da zorlaştıran utanca kızıyorum.

Bir kadının aşkını, umudunu, bağlanmaya duyduğu temel arzuyu farkeden ve bu kadını, dikkatli olmazsa hayatında patlayacak bir bomba gibi gören erkeklere kızıyorum.

Ayrıca utanç duymamıza neden olan kadınlara da kızıyorum; Onlar erkekleri, Naomi Wolf'un dediği gibi, kötü karakterlere büründüklerinden, artık bir tecavüzcü ile masa toplanırken yardım etmeyen erkekler arasında ayırım yapamaz hale geldik.

Ama size bir haberim var. Açık konuşmak gerekirse, tecavüzcüler yok edilecek olsa gözümü bile kırpmazdım, **ben masadan kalkmayan adamı istiyorum. Ve bundan utanç duymayı reddediyorum.**

Hayatımın yarısını onun bulaşıkları yıkamasını sağlamaya çalışarak geçirecek olsam ve sırf bu savaş bile benim hoşgörülü davranmamı zorlaştıracak da olsa, onu istiyorum. Ona hizmet etmek gibi mazoşist arzularım olduğundan ya da parasına, spermlerine ya da ona sahip olmanın getireceği sosyal güvenliğe ihtiyacım olduğundan onu istiyor değilim. Onu istiyorum çünkü aşka ulaşmayı denemek istiyorum ve hiçbirimiz aşka tek başımıza ulaşamayız.

Yolumuzda duran utancı aşmak istiyorum; bir erkeğin bizi sevip sevmeyeceği ya da ne kadar süreyle seveceği kaygısıyla bitip tükenmeyi aşmak istiyorum; bir erkeği isteyebilmemiz için onun seks ve başarı Tanrısı olması fantezilerini aşmak istiyorum; erkekleri net biçimde gördüğümüzde yaşadığımız hayal kırıklığını, onaylamama duygusunu ve öfkeyi aşmak istiyorum.

Bir ilişkideki tüm bu özellikleri aşmak, kendimize karşı geçici körlüğümüzü aşmak aşk hakkındaki görüşümüzdür. Aşk, olaylarla olan çekişmemizde nedenlerin ortaya koyduğu gereklerin ötesinde kurulan bir imparatorluktur. Aşk, işlerin olması gereken şekildir. Erkek-kadın, herkes böyle bir halin olduğunu kabul eder. Aşk kadının hayatında

yer alır çünkü bizler orada yaşamayı isteyecek kadar bilgeyiz. Erkeklerle birlikte. Ve özür dilemeden.

Ama nasıl?

İKİNCİ BÖLÜM

Onu Daha Çok Sevmek ve Ona Daha Az İhtiyaç Duymak

"William Faulkner'ın Vezirin Oyunu'nda yaşlı kahraman ve anlatıcı karakterinin, aşk oyununda ikinci bir şansı nasıl elde ettiğini açıklarken söylediği gibi: 'Geliştim.' "

—Andrew Sarris, *The New York Observer*

Aşka giden yol, doğru insanın, çaba sarfetmeden, kendiliğinden, kolayca sevilecek insanın bulunması değildir. Bulduğunuz kişiyi düzeltmek de değildir ya da o kişiye tahammül etmek ya da onu daha iyi biriyle değiştirmek değildir. Bu, aşka doğru yolculuğumuzda bizimle beraber olan, içimizdeki engellerin - fantezilerin, umut dolu düşüncelerin, yüz çevirmemize neden olan korkunun, yerimize çakılıp kalmamıza neden olan öfkenin, kalıcı olmamızı gerektirecek kadar özel ya da kimsenin bizi sevmeyeceği kadar kötü olduğumuz hissinin üstesinden gelmektir.

Aşka giden yol daha çok bizim ve daha az onun hakkındadır.

Belli bir süredir bu yolda ilerliyoruz. Topluluklarda yapılan, aşkın kadınlar için değerinden söz eden konuşmalarda; bundan on yıl önce

aşk konusunda bizi uyaran kadınların yaptığı konuşmalarda bunu görebiliriz. Tasarlanmış Anababalık derneğinin eski başkanı Faye Wattleton, kadınların duygusal yapılarındaki değişikliğe şöyle değinmiştir: "Kadınların, kendilerini düşünüyorlarsa, erkeklerden nefret etmeleri gerektiği varsayılan basamağı atladığımıza inanıyorum. Bunun kendimiz hakkındaki gerçeklikle bağlantısı olmalı ancak insan olarak kişiliğimizin önemli bir parçası olarak, diğerleri tarafından çekiciliğimizin farkedilmesi ile de bağlantılıdır."

Bazı kadınların kendi cinselliklerinden söz ederken, kurban, saldırgan ya da kurnaz bir tüccar kimliğiyle değil, rahat, anlayışlı bir kişilikle konuştukları bu yeni tonda, değişimi farkedebiliriz. Bunu erkekler karşısında kavgacı olmaktan ya da bıkkınlık veren davranışlar sergilemekten uzak yeni nesil kadınlarda görürüz. Bu kadınlar ve çoğunun anneleri, basit bir şekilde, kendileri olmak için isteklidirler.

Bunlar, erkeklerle başaçıkmak için ileri sürülen yeni stratejiler değildir. Bu kadınlar, ilişkilerden kaynaklanan hayal kırıklığı ve acılardan kurtulmak için ilişkilerden vazgeçen kadınlar değildir. Bu, kendimiz, erkekler ve aşk hakkındaki görüşümüzde gizli ancak hızla yayılan bir değişimdir. Bu çarpıcı bir değişikliktir.

Aşka Ulaşmak

Zorlayıcı bir güç bizi aşk konusundaki gücümüzü görmeyecek kadar kör eder: Bu güç, aşkın tam anlamıyla elimizde olmadan geliştiği efsanesidir. Biz aşkın büyüsünün sadece hissettiğimiz duyguda olmadığına kesin biçimde inanırız. Büyü, aynı zamanda bu duygunun nasıl ortaya çıktığındadır. Aşk bizi bulmalı. Onu arayamayız. Aşk bize olan bir şeydir, biz aşık oluruz - aşkı hissetmemizi sağlayacak büyüyü ortaya koyacak bir kişiyi, o kişiyi bulacak kadar şanslıysak ve tabii o kişinin de bizi sevmesini sağlayacak kadar büyüleyiciysek.

Kendi kendimizin aşık olmasını sağlayamayız ya da herkes böyle söyler. Ancak, kendimizi aşk konusunda daha çekici hale getirebiliriz. Bu yüzden de, daha sevilebilir biri haline gelmek için inanılmaz zaman, dikkat ve çaba harcarız. Süslendikçe hayal ku-

rarız; hazır olduğumuzda, ya biri bizi bulur ya da biz ava çıkmaya zorlanırız.

Bir kadın bana "Her yerde onu arıyorum" demişti. Bu küçük itirafta, efsaneye kendilerinden daha fazla inanarak o büyücüyü her yerde arayan ve onu etkilemek için her şeyi yapan pek çok kadının yaşadığı yoğunluğu ve yorgunluğu dile getiriyordu. Bazı kadınlar onu asla bulamıyorlar. Diğerleri, aslında çoğumuz, aşka çok yakınmış gibi görünen bir şey, bir kimse, bir yüz ya da bir şekil buluruz.

Sonra ne olduğunu biliyorsunuz. Hepsi işe yarar ama bir noktaya kadar. Sonra ... çuvallar. Bulmuş olduğunuz adamla birlikte kendi öfkenizden, hayal kırıklığınızdan ya da üzüntünüzden örülü duvara çarptınız. İlişkinizin başlarında, romantizmin büyüsü içinde, onunla ilgili inançlarınız ve onun size hissettirdikleri yüzünden sevilmeye değer bir insandı. Zaman içinde, onun hakkında inandıklarınızdan uzaklaşıp onun hakkında bildiklerinizi ön plana aldınız; bu his çok zordur.

Onun daha sevilebilir hale gelmesi için onu sevmenize ya da onun sizi sevmesine engel olan her neyse, ona karşı koyarak, ikna ederek ya da değişmesini önererek uğraşmaya başladınız. Evet, bu sürece ve üzücü sonucuna kızıyorsunuz. Ama başka ne yapılabileceğini bilmiyordunuz.

Yapabileceğiniz başka bir şey var, hepimizin yapabileceği başka bir şey var. Tüm bu enerjiyi, aşk için yeni bir yol yaratmaya harcayabiliriz. Aşka giden bu yeni yolun ilk adımı şudur: Onu daha kolay sevilebilir hale getirmek için çaba harcamayı bırakın, bunun yerine onu sevmenizin önündeki sizden kaynaklanan engelleri aşın.

Severek sevgiye ulaşın. Neredeyse bu kadar basit. Bir erkek için daha memnun edici olmaya çalışmak yerine, enerjinizi onun tarafından daha fazla memnun edilmeye harcayın. Onu sevmeniz için nasıl biri olması gerektiğini belirleyen inançlarınızı bir tarafa bırakın. Diğer bir deyişle, onu daha çok sevmeyi öğrenin.

Onu daha çok sevin! Ama sorun zaten onu çok seviyor olmamız, elde ettiğimizden daha fazlasını veriyor olmamız; üstelik de bunu takdir edemeyen ya da haketmeyen bir adamı sevmemiz değil mi?

Sanmıyorum.

Çoğumuzun onu çok fazla sevdiğini sanmıyorum. Daha çok, sanırım ona çok ihtiyaç duyuyoruz, çok fazla bağımlı oluyoruz, ondan çok fazla destek, çok fazla ilgi bekliyoruz.

İhtiyaç, aşkla doğrudan rekabet halindedir. Bizi doğrudan doğruya öfkemizin (Onun nesi var?!) ya da kaygılarımızın (Benim neyim var?!) duvarına çarpar. Bu nedenle, "onu daha çok sevmenin" temel sonucu "ona daha az ihtiyaç duymaktır".

Erkeklere daha az ihtiyaç duymak mı? Erkeklere ihtiyaç duyulması konusu bile öylesine ters bir konudur ki, kimi zaman daha başlamadan tartışmadan kaçabiliriz. "Ona daha az ihtiyaç duymak" kadınların "ihtiyaç duyduğu" yönünde dolaylı bir eleştiri değildir. Yine de kendi ihtiyaçlarımızın ikinci sırada gelmesi anlamına da gelmez. Sonuçta ruh ne kadar cömert olursa olsun, kendi içimizde ihtiyaçlarımız yeterince karşılanmıyorsa, verebileceğimiz çok fazla bir şey de yoktur. "Ona daha az ihtiyaç duymak" kadınların ihtiyaçlarının insani ve mantıklı olduğunu, ancak aşkla ilgili düşüncemizi gerçekleştirmek için bu ihtiyaçların çoğunu tatmin etmek için erkeklerden yardım beklemeyi aşmamız gerektiğini varsayar.

Bizim için ihtiyacı aşkla karıştırmak çok kolaydır çünkü her ikisinde de erkek, hayatımızın merkezinde yer alır ve bizi derhal kendisine çevirir. Ancak aşk vermekle ilgilidir, ihtiyaç duyma ise temel olarak almak üzerine kuruludur. En çok ikisinin arasındaki farkı anlamaya ihtiyacımız var.

Onu Daha Çok Sevmek

Ona Daha Az İhtiyaç Duymak

Farkı Anlamayı Öğrenmek

Elmayı Isırmak bu üç prensibi, kaynaklandığı yerlerden özel olarak yaşadığımız olaylara uyarlanmasına kadar, buna önayak olan, bu yeni yolu izlemiş ve kendilerini aşka daha yakın hissetmiş olan kadınların deneyimlerine kadar ayrıntıları ile açıklayacaktır. Ama ilk önce ortalığı bir toparlamak gerek.

Vamp Kadın Amazon Kadınla Karşılaşıyor

Korktuğum şu: Önermekte olduklarıma itiraz etmek yerine önerdiğimi sandıklarınıza itiraz edeceksiniz. Daha da kötüsü, önerdiğimi sandığınız şeye katılsanız da, katılmasanız da beni aforoz etmiş olacaksınız.

Bu yüzden, izin verin açıklayayım. "Onu daha çok sevmek" sık sık geri dönmeye çalıştığımız eski moda, erkekleri memnun etmeye çalışan, çelik korseli, kadife kostümler içindeki Vamp Kadını tarif eden bir kod cümle değildir. Benzer şekilde "Ona daha az ihtiyaç duymak" da küçük penise ve onun değeri ile ilgili abartılmış hislere karşı feminist saldırılarının gizli bir şekli değildir.

Aslında kadın düşüncesinin iki ucunda yer alanlar daha çok sevmek, daha az ihtiyaç duymak fikrinden ilk rahatsızlık duyacak olanlardır. Ona daha az ihtiyaç duymak? Bazı feministler bu kavrama alınarak "Onlara kimin ihtiyacı var ki?" diye tepki gösterebilirler, öte yandan geleneksel görüşe sahip olanlar aynı ölçüde alınıp, "Ona daha az ihtiyaç duymayı istemiyorum, üstelik benim istemem gerektiğine karar verdiğiniz efsanevi bağımsızlığa doğru itilip durmaktan artık yoruldum" diye cevap vereceklerdir.

"Onu daha çok sevmek" yanlış anlaşılabilir ve aksi yönde olmak koşuluyla aynı anlık direnişle karşılaşabilir. Erkeklere hiç ihtiyaç duymamayı seçmiş olan kadınlar, onu daha çok sevme önerisine otomatik olarak "Hayır, teşekkürler" diye cevap verebilir. Bir erkeğe umutsuzca ihtiyaç duymanın ne demek olduğunu bilen kadınlar da onu daha fazla sevmeyi hayal edemeyeceklerdir. Sonuçta, daha ne kadar fazlası olabilir?

Daha çok sevmek ve daha az ihtiyaç duymak bu şekilde saptırılabilir çünkü düşüncenin temel olarak alınıp uyarlandığı eski aşk modelini ortaya çıkarmaktadır. (Bu iki eski, Geleneksel Yol ve Kadınların Değişimi modellerini ileride ayrıntılı olarak ele alacağız.) "Daha çok sevmek", aşkın kadının hayatının merkezinde yer aldığı ve kadının kendisini buna göre şekillendirdiği geleneksel aşk görüşünün köklerinde yer alan duyguları yaymaktadır. Öte yandan "Daha az ihtiyaç duymak" bize doğrudan doğruya, geleneksel modelin karşısına çıkan feminist tepkiyi hatırlatmaktadır.

"Daha çok sevmek" ve "daha az ihtiyaç duymak" olgularını birbirinden uzaklaştırın, böylece geriye doğru, zıt yönlerde de olsa iki dev adım atmış olacaksınız. Son olarak da "daha fazla sevmek" ile "daha az ihtiyaç duymayı" biraraya getirin ve yeni bir oyun, aşka giden yeni bir yol yaratın.

Birarada ele alınırsa "Daha çok sevmek" ve "Daha az ihtiyaç duymak" tek başlarına ifade ettiklerinden tamamen farklı bir anlam ifade eder. Örneğin, geleneksel model de, bu yeni model de aşkı verici olarak tanımlamakta ve her ikisi de verici olmanın değerini övmektedir. Ama benzerlik bununla sınırlıdır. Geleneksel modelde kadın ancak bir çocuğun güç elde etme fırsatlarına sahiptir. Dünyada gerçek anlamda güvende ya da etkili olmak için güçlü bir ebeveyne bağlı olmaya ihtiyacı vardır. Bu kadın, erkek mutlu olursa kadına daha iyi bakar ve kadın da mutlu olur teorisine dayalı olarak, baskın olan eşini mutlu etmesi önerilen tam bir vericidir.

Yeni modelde "Onu daha çok sevmek" de vermek anlamına gelmektedir ancak duygusal zenginliğin verdiği güçten gelen bir vericiliktir. Bunun anlamı, erkeğin sizi sevmesi umuduyla onu mutlu etmek ya da verici olmak değildir. Aksine, aşkı sunmak gerekir çünkü tüm güç, büyük ölçüde eğlence ve dürüst olmak gerekirse kayda değer ölçüde kontrol de, vermekte yatar.

Aynı şey ona daha az ihtiyaç duymak açısından da geçerlidir. "Daha az ihtiyaç duymak" anne ile kız arasındaki geleneksel "erkeği elde etme" önerilerinden "gözlerini ilk kaçıran sen ol" önerisi ile karıştırılabilir. Onun seni, onu sevdiğinden biraz daha fazla sevdiğinden emin ol. Gizli bir yerde biraz para bulundur ve Tanrı aşkına kendini koyuverme. Başka bir deyişle ona daha az ihtiyaç duyuyormuşsun gibi davran.

Tamamen açık olalım. Size içsel olarak erkeğe daha az ihtiyaç duymaya doğru değişmenizi önerirken yapılacak bir numaradan söz etmiyorum. Sahip olmak için sert oynamak, başka birinin gözünde arzulanırlığınızı artırmak için kullanacağınız bir tekniktir. "Ona daha az ihtiyaç duymak" sizin kendi gözünüzdeki görüntünüzle ilgilidir.

Ancak "ona daha az ihtiyaç duymak", aşkın bir aldatmaca olduğu ve kadının güç elde edebileceği tek kaynağın ayrılık olduğu düşüncesinin onaylanması da değildir. Çağdaş model de, benim tanımladığım yeni yol da, bağımsızlığa değer vermektedir. Bu yüzden birbiriyle karıştırılmaları kolaydır ama temel bir fark vardır.

Çağdaş, iyiliğe inanmama eğilimindeki ilişki görüşüne göre, erkeklere kimin ihtiyacı var ki? Ben diyorum ki, siz heteroseksüelseniz, cevap çok basit: Erkeklere kimin ihtiyacı var? Sizin. Hepimizin. Aşka ulaşmak için erkeklere ihtiyacımız var. "Ona daha az ihtiyaç duymak" sadece erkeklerden almaya ihtiyaç duyduğumuz diğer şeylerin sayısını azaltmayı önermektedir çünkü onlar aşkın yolunu kesiyorlar.

Daha çok sevmek ya da daha az ihtiyaç duymaya gösterdiğimiz ani tepkiler son kırk yıldaki büyük politik ve sosyal cinsiyet değişiminin kaçınılmaz sonucudur. "Aşk" ve "ihtiyaç" sözcükleri en azından kadınlarla erkekler hakkında kullanıldığında öylesine yüklüdür ki, bu sözcükleri etki altında kalmadan algılamak zordur. Ancak ben sizden bunu istiyorum.

Sevmeyi ve ihtiyaç duymayı bugün hayatınızda oynadığı rol açısından düşünün. Olabileceğiniz kadar sevgi dolu musunuz? Olabildiğince sevgi gördüğünüzü hissediyor musunuz? İhtiyaç duyduklarınızın çoğunu başkası sayesinde değil, kendi başınıza elde ediyor olmanın rahatlığını hissediyor musunuz? En azından bu yolda ilerliyor musunuz?

Bir sonraki bölümde tartışacağımız gibi, sevmek ve ihtiyaç duymak bir düğümün birbirinden ayrılamayan bölümleridir, birbirine dolaşıp açılması da yolumuzda ilerleyişimizi işaret eder. "Daha fazla sevmek, daha az ihtiyaç duymak" en sonunda eski bağlılık imajımızla yeni benlik hissimizi birbiri ile kaynaştıran bir kombinasyondur. Bu kombinasyon son otuz yıl içinde elde ettiğimiz duygusal, entellektüel, mali ve fiziksel güce dayanır. İki adım ileri atarak ve bu inanca gösterilen tepkiyi lânetleyerek.

Onu daha çok sevmek ve ona daha az ihtiyaç duymak ileri atılan bir adımdır. Bunu, kadınları daima geri adım atmaya zorlayanlarla karıştırmayın.

Bu, bizi, aşk ve ihtiyaçla ilgili eskiden sahip olduğumuz varsayımlardan kurtarma, hatta bu varsayımları bir kenara iterek yeni bir ilgi alanı için yeterince yer açma yolunda bir çabadır. Gösterdiğiniz ilgi size geri dönmelidir ancak sevgiye ne kadar lâyık olduğunuzu değerlendirmek için yapılan acımaz özeleştiriler yoluyla değil. Bunun yerine, sevme kapasitenizi ve sevme riskini göze alma isteğinizi güçlendirmek için kendi ruhunuza odaklanacaksınız.

Bir şeyden kesinlikle eminim. Kadınların erkekler tarafından yaratılan engellerden uzaklaşarak kendi içsel hayatlarına yönelmeleri için doğru zaman gelmiştir. Şu ana kadar yaşamış olduğumuz her şey bizi kendi içimizde ileriye doğru bir sıçrama yapmak yoluyla, erkeklerle olan ilişkilerimizde yukarı doğru tırmanmaya itiyor.

Bu süreçte başka ne gibi zorluklarla karşılaşırsak karşılaşalım, bu içsel yol üzerinde karşımıza çıkan en büyük engel yine biziz. Şu anda, aşka yönelik tavırlarımız ve erkeklerle ilgili hislerimiz kireç bağlamış durumda. Şu andaki hislerimizi iki kelimeyle özetleyebilirsiniz: Yapmayacağım! Ve Yapmamalıyız!

Yapmayacağım!

(ARTIK YÜRÜMEYECEĞİM....)

Sizi duyabiliyorum. Tartışıyorsunuz: *Tamam. Belki sizin aşkla ilgili, sevmenin ve sevildiğini hissetmenin önemiyle ilgili görüşlerinizi kabul edebilirim, belki bir erkeğin bu karışım için gerekli olduğunu bile kabul edebilirim. Aşk konusunda cömert olma görüşünü anlayabildiğim kadarıyla söylemeliyim ki, ben böyle hissetmiyorum!*

Kızgın olmayı bırakmak istemiyorum. Artık işleri yapmak zorunda kalmayı istemiyorum. Neden her zaman ben fedakârlık etmeli ve her şeyin daha iyi olmasını sağlamaya çalışmalıyım? Neden, diyelim ki her yüz defada bir yerinden kalkan o olmasın?

Ben bir kez daha taviz vermek istemiyorum, kendimle ilgili bir şeyi daha değiştirmek istemiyorum. Beni ve kız arkadaşlarımı, bir erkeği elde etme, ona sahip olma, onu elde tutma yarışında bitiş çizgisine doğru kamçılayan sizin gibi kendi kendini geliştirme jokeylerinden yoruldum. Neyin

yanlış olduğunu soran kişi olmaktan ve onun da cevap vermeye ya da vermemeye karar veren kişi olmasından yoruldum.

Bir erkeği kazanmak için kişiliğimi, vücudumu ya da ruhumu gizlemeyeceğim, başka türlü göstermeyeceğim ya da başka herhangi bir şekilde yeniden biçimlendirmeyeceğim. İşte buradayım. İster al, ister alma. Almazsan da canın cehenneme.

Farkedeceğimiz gibi, söylediğim şeyler farklı olsa da söylenenlerden her zaman duyduklarınızı anlamak çok kolay.

Ben aşka doğru bir adım atmalıyız dediğimde, bu adımın bizi kendimizden uzaklaştırdığını varsaymak çok kolay. Ama öyle değil.

Ben erkeklere doğru bir adım atalım dediğimde bu adımın dizlerimizin üzerinde sürünerek atılması gerektiğini varsaymak kolay. Ama öyle değil. Ve bu çok eski bir hakaret.

Size kendinizi değiştirmeye odaklanmanızı önerdiğimde, bu değişikliği onu mutlu etmek için yapacağınızı varsaymak sizin için çok kolay olacaktır. Öyle değil.

Bu kitap, öfkemize karşı meydan okuma amacıyla yazılmamıştır. Aksine, ona cevaben yazılmıştır. Ortak bitkinlik ve hayal kırıklığı akımımız, aşkla ilgili tavırlarımızdaki köklü değişikliğin işaretidir. Aşkla ilgili yapageldiğimiz şeylerden bıktığımızı yüksek sesle ve kesin olarak ifade edişimizdir.

Artık sıkıldık çünkü ilişkileri düzene koyma çabalarımız eşit değildi, her şeyi denedik ama bu bizi yeterince ileriye götürmedi. Çoğunlukla, aslında onu düzene sokmaktan ve ilişkiyi yoluna koymaya çalışmaktan sıkıldık çünkü bu süreçte kaçınılmaz bir şekilde küçük düşürücü olan birşeyler var. Evet bazen onun bağlılık sözü vermesini "sağlayabiliriz", sadık olmasını "sağlayabiliriz", daha iyi iletişim kurmasını, uzaktan kumandasından ayrılmasını sağlayabiliriz. Bazı stratejilerimiz,·benliğimizden birşeyleri kaybetmemize malolmakla birlikte, işler. Bazı zamanlar onu elde ederiz ama bunun bedeli kendimiz oluruz.

Aşk için yaptıklarımızdan sıkıldık ama aşktan sıkılmadık. Daha yeni başlıyoruz.

Köklü değişimi şöyle kuruyoruz: Onun olmanızı istediği kişiye değil, olmak istediğiniz kişiye daha çok yaklaşmak için değişin. Daha çok kendinize, daha az ona odaklanın. Daha önce hiç düşünmediğiniz yollardan içinizde bir yolculuğa çıkın. Amacınız onu elde etmek, onu mutlu etmek ya da ondan istediklerinizi almak değildir ama doğru, değişikliklerin bazıları bu sonuçları doğuracaktır. Ama inanın, bazıları bu sonucu getirmeyecektir.

Daha fazla sevmenin ve daha az ihtiyaç duymanın amacı basit bir şekilde, içinizde olabilme kapasitesine sahip olduğunuz kişiye dönüşme ve bunun pek çok ödülünden biri olarak da kendi aşk görüşünüze daha da yaklaşmadır.

Yürüyün. Sadece kendi çizdiğiniz doğrultuda ilerlediğinizden emin olun.

Yapmamalıyız!

(ŞİMDİ DEĞİL, HENÜZ DEĞİL, BELKİ DE HİÇBİR ZAMAN?)

Bazı kadınlar bir erkeği sevip sevemeyeceğinizin konunun dışında olduğuna yürekten inanırlar. Önemli olan bunu yapmamamız gerektiğidir, en azından şu an için. Korktukları, bir erkeği daha çok sevmenin haklı öfkelerinden vazgeçmeleri anlamına geldiğidir; bu öfke kendi iyiliğimiz için gerekli olan değişiklikleri yaratmak için gerekli güçtür. Hâlâ bir erkeğin kazandığı bir dolara karşı biz yetmiş sent kazanıyoruz. Çoğumuz, o bir işte çalışırken iki işte çalışıyoruz, çocuk bakımı için iyi bir fırsata sahip değiliz, ev içi şiddet karşısında gerçek anlamda bir korumaya sahip değiliz, insafsız boşanma kanunlarının insafına sığınıyoruz, boşanma avukatlarından söz etmeyelim bile. Ama en sonunda bir ivme kazandık. Geri çekilmenin zamanı değil.

Ayrıca, bu kadınlar şu an için erkekleri daha çok sevmeye yönelik bir çabanın ancak yumuşama hareketi olarak görülebileceğini iddia edeceklerdir. Erkekler şimdi kızgınlar ve tepkinin verdiği güçle dolular. Bir kadının aşk yönünde yapacağı herhangi bir harekette; "Oh, tatlım, kendime ve isteklerime odaklanmışsam özür dilerim. Doğal

olarak kızgınsın. Bekle. Hemen sana ve senin isteklerine odaklandığım eski halime döneceğim" demiş oluruz.

Bunlar aşka doğru atılacak adım karşısında güçlü tartışmalardır, tabii erkeği sevmeye doğru atılacak bir adımı kadınlara karşı bir adım olarak görüyorsanız. Bugüne kadar aşk adına gözardı etmeyi istediklerimiz düşünülürse, bu bakış açısı anlaşılır olmaktadır. Ancak, daha önce tartıştığımız gibi, aşkla ilgili tüm gerçekler bundan ibaret değildir; biz de aynı kadınlar değiliz.

Kendi güçlü taraflarımız için kendimize şans verelim. Aşka değer verişimiz hiçbir zaman zayıflığımızın işareti olmamıştır. Kaç erkek bunu böyle algılamış olursa olsun. Yaşadığımız hiçbir zaman aşk değildi ama aşk adına yapmayı kabul ettiklerimiz yüzünden hassas bir duruma geldik. "Seni seviyorum", "sana hizmet edeceğim" anlamına geldiğinde bizi sınırlayan aşk bir adım ötedeydi. "Seni seviyorum" dediğimizde bunun anlamı "Sana bayılıyorum, beni heyecanlandırıyorsun ama bu yüzden umutlanma hayatım çünkü yine de benden faydalanmana izin vermeyeceğim" olduğunda, aşktan o kadar korkmamız gerekmeyecek.

En sert politik ve sosyal kampanyalarımızın önde gittiği doğrudur. Bir erkeği sevmek, onun politikalarına göz yummak anlamına gelmez. (Julia'nın Lillian Hellman'a "Öfkenden her zaman hoşlanmışımdır. İnsanların seninle konuşurken bunu yaşamamasına izin verme. Bu onlar için rahatsızlık verici olabilir, ama senin için değerli" dediğini hatırlıyor musunuz? Hepimiz, bunu söylerken Lillian'ın Dashiell Hammett'ı bırakmasını kasdetmediğini biliyoruz.) Bir erkeği sevmek demek tacizi gözardı etmek ya da haksızlığa boyun eğmek demek değildir. Aşkın anlamı, onu, bu sosyal hastalıkların düzeltilmesinde bir eş olmaya davet etmek olabilir. Bu ve başka bazı konularda ondan uzak durmak olabilir. Ama artık kendi başımıza ayakta durabilecek kadar güçlüyüz, aşk hissini reddetmeksizin kendimizi erkeklerden ayrı tutabilecek kadar güçlüyüz.

Yolculuk Yaptığımız Yol

İyi haber şu ki, hiçbirimiz aşka ulaşmak için tamamen yeni bir yol bulmak durumunda değiliz.

Bizden başka nesiller bizden önce oralara gittiler, en azından gidebildikleri kadar gittiler. Sıra bize gelince, aşkı bulabileceğimizi söyledikleri yerde arıyoruz ve bizi aşka götürme olasılığı en yüksek olduğu söylenen yolu seçiyoruz.

Boğuştuğunuz koşullar ne olursa olsun— *Onu gerçekten seviyor olsaydım, işi beni bu kadar rahatsız eder miydi? Onun yeniden ilk başlarda hissettiği gibi hissetmesini nasıl sağlayabilirim? Neden bana karşı bir gün çok kaba, başka bir gün çok nazik, çok normal davranıyor? Buna ne kadar dayanabilirim? Ve dayanmalı mıyım?—* **vereceğiniz cevap temel olarak erkekler ve aşkla ilgili özümsemiş olduğunuz temel iki örneğin etkisinde olacaktır. Bunların her biri aslında aşk için bir yol haritası gibidir.**

Geleneksel Yol ve Kadınların Değişimi olarak adlandırdığım bu iki heteroseksüel aşk modeli güç, bağımlılık, dişilik, erkeklik hakkında, aşkla ilgili düşlerimiz hakkında çok farklı varsayımlar sunar. Bunların içeriği sizler için yeni değildir.

Ancak çoğumuz bu temel haritaların günlük tepkilerimizi ne derece derinden etkilediğini farketmiyoruz. Varsayımlar çok temel olunca, bunları farkedemez hale geliyoruz. Bu varsayımlar üzerinde durduğumuz toprak haline dönüşüyor. Toprağın iyi olup olmadığını, gerçekten yerinde olup olmadığını kontrol etmek için çok sık aşağıya bakmıyoruz. Sadece üzerinde duruyoruz ve bu bizi belli bir tarafa yöneltiyor.

Sorun şu: Harita sizin için yetersiz hale gelirse ne olur?

İşlerin nasıl yürüyeceğini gösteren modellerin işlemez olmasıyla çok sık, bazen her yüzyılda, bazen de bir tek nesilde karşılaşıyoruz. Haritada küçük gelişmeler, modelde ufak tefek düzeltmeler yapmak artık işe yaramıyor. Düşünme şeklimizde temel bir değişiklik yapmamız gerek.

Söylemesi kolay. Gerçekte dikkate alındığında son derece yıkıcı. Ama yine de kadınların ilerlemeleri için gerekli; çünkü düşünme tarzımızdaki bu değişiklik, erkekler ile kadınlar arasında mümkün olanlarla ilgili yeni bilgilerimizi içerir.

Elmayı Isırmak aşka giden yeni bir haritayı tanımlamaktadır. Bu harita kadınların kendimiz ve erkeklerle gelişen ilişkilerimiz hak-

kındaki yeni bilgeliğinden yola çıkılarak çizilmiştir. Bu haritaya bir nedenle ihtiyacımız var: Öğrendiğimiz, kullandığımız, inandığımız ve desteklediğimiz eski iki harita bizi aşka götürmüyor.

Geleneksel Yol: Vermek İçin Yaşa ve Almak İçin Ver

İşleyen herhangi bir sosyal model gibi, geleneksel örnek geniş bir darbe ile açıklanır. Bu ekonomik bir anlaşma ve duygusal bir pakttır; işin bölünmesi ve cinsiyet kimliklerinde farklılıktır; hem sakinleştirici bir sosyal felsefe, hem de güç dengesinin çıplak ifadesidir. Anayasanın demokrasinin geniş etkilerini ortaya koyması ve daha sonra bunu her neslin yorumuna bırakması gibi, erkeklerle kadınlar arasındaki ilişkinin geleneksel modeli aşka giden temel bir yol ortaya koymakta ve ayrıntılar üzerinde çalışmayı çiftlere bırakmaktadır.

Erkek ile kadın arasındaki romantik ilişkinin geleneksel modelinde kadınlar aşk hayallerini erkekler karşısında verici olarak gerçekleştirmektedirler. "Vermek için yaşa," kadınların memnun edici ve bakıcı olma, hem verici, hem de değişmeye açık olma yönündeki "doğal" ihtiyaçlarını ifade eder. (Şüphesiz ki bunu hayal etmiş olanlar büyük büyükannelerimizle ya da göçmen kız arkadaşlarımızla hiç karşılaşmamışlardır.)

"Almak için ver", "vermek için yaşa" görüşünün doğal bir sonucudur. "Almak için ver," kadınlara verme yoluyla aşkı elde etmeyi önermektedir, çünkü verilenler öylesine değerli olacak ve takdir edilecektir ki, alan kişilerde aşkı uyandıracaktır. Yani, aşk almak için aşk verin. "Almak için ver" bağlantılı başka bir anlam daha taşır: Bir erkeğe karşı verici ol, o da sana baksın. Ver çünkü ona ihtiyacın var, çünkü sen kendi kendine bakamazsın. Ver çünkü sen daha yumuşak ve daha zayıfsın ve korumaya ihtiyacın var. Ve erkekler sana aşklarını bu korumayı sağlayarak göstereceklerdir.

Aşk módellerinin her biri aynı zamanda güç, ihtiyaç ve aşk arasındaki doğru ilişkilerle de ilgili temel varsayımlarda bulunmaktadır. Geleneksel modelde kadınların temel aşk düşüncesi doğru ve doğal olarak görülmektedir. Aslında "aşk" bir kadının tek seçeneğidir. Kadınlardan ve çocuklardan oluşan özel bir dünyaya kapatılmış ol-

duğundan, var olmak için gerekli temel araçlara; yiyecek, giyecek ve barınacak yere ulaşmak için erkeğe ihtiyacı vardır. Ve annesinin dikkatle açıklamış olduğu gibi (açıklamaya ihtiyaç olmuşsa tabii), doğru adam bulunursa temel şeylerden çok daha fazlasını da elde etmek mümkündür.

Bu nedenle, aşka giden Geleneksel Yola göre, erkeği sev çünkü ona çok fazla ihtiyacın var. Güç elde etme konusundaki tüm taleplerinden vazgeç, buna karşılık onun sevgisini ve ilgisini kazanırsın. Bazı kadınlar bu anlaşmayı yapmış ve bunun üzerine yemin etmişlerdir. Çok daha fazla kadın ise bu anlaşmayı yapmış ve buna küfrederek yaşamıştır.

Kadınların Değişimi: Az Ver, Çok Al

Geleneksel modelin "vermek için yaşa" ve "almak için ver" sloganlarını tez olarak alırsanız, Kadınların Değişiminde "az ver, çok al" karşıt tez olacaktır. Bu, geleneksel anlaşmanın eşitsizliklerine duyulan öfkenin ürünü olan bir paradigmadır. Aslında söylenen şudur: Kadınlar erkeklerden daha fazla ihtiyaç içindedir, çünkü erkekler bu düzeni kurmuşlardır.

Daha az ver, çünkü erkekler karşılığını vermez. Bunun yerine, bizim hizmetlerimizden yararlanır, hayatlarımız hakkında karar verir ve sonra cinsel, sosyal, maddi ya da duygusal açıdan daha faydalı olabilecek biriyle karşılaşırlarsa bizi ve çocuklarımızı kaldırıp atma özgürlüğüne sahip olurlar. Sonuçta, her zaman daha fazla çocuk yapabilirler, genellikle de yaparlar.

Daha az ver, çünkü çok fazla verecek olursak verilen her hediye daha az takdir edilecektir ve hediyeyi verene de daha az değer verilecektir. Sevgi ile yaptığınız pek çok hareket onun temel beklentileri haline gelirken, onun az sayıdaki fedakârlık gösterisi ona göre mükemmelliğinin bir göstergesi olacaktır. Daha az ver!

Ve daha çok al! Birinin ihtiyaç duyduklarınızı size vermeyi isteyeceği kadar çekici olabilmek için tatlı tatlı oturmaya, aynanın karşısında gülümseme denemeleri ve elinizde bir muzla oral seks çalışması yapmaya ihtiyacınız yok. Gidip kendi paranızı kazanabilir,

kendi sevgilinizi, kendi kariyerinizi, sigorta poliçenizi, arabanızı hatta kendi bebeğinizi elde edebilirsiniz. Kendi kendinize bakmaya başladığınızda ayağa kalkıp daha bağımsız olur, daha az mal gibi, daha çok insan gibi hissedersiniz.

Bu değişimde aşka giden yol bulanıktır çünkü aşka odaklanmak için kadınlar özsaygılarını, fırsatlarını ve güçlerini feda eder. Kadınların Değişiminde uçlara gidildiğinde aşk bir aptalın eline verilen altın ya da onun köleliği ile eşanlamlıdır. Aşkı erkekte arama. O çok bencil, duygusal açıdan son derece az gelişmiş ve belki de aşkı anlamak için çok ilkeldir.

Ya da daha ılımlı ama aynı ölçüde önemli olmak üzere; onu sev ama hiçbir şeyi onun yanına bırakma. Onu sev ama bu defa değişen, değişime açık olan o olursa. Onu mutlu etmek için kendini paralama. İlk başta başımızı derde sokan zaten buydu. Güçlü ve kontrole sahip olan sen olduğun sürece onu sev. Onu sev ama belli koşullar yerine geliyorsa. Bu defa koşulları koyan biz olacağız.

Aslında, "Oh, umarım benden hoşlanıyordur"dan, "Kimin ona ihtiyacı var ki?"ye geçişin, yüzyılın en önemli sosyal olayı olduğunu söylememe gerek yok. Davranışlardaki bu değişikliğin psikolojik, politik ve ekonomik sonuçları da her ilk buluşmayı, her evliliği, her gizli aşk ilişkisini ya da herkes tarafından bilinen her ilişkiyi sonsuza kadar değiştirmiştir. Genellikle (her zaman olmasa da) bu değişiklik iyi yöndedir.

Sahip olduğumuz fırsatlar arttığı için daha iyiye gitmiştir. Eğitimimiz daha iyi, maddi fırsatlarımız daha gelişti. Yarattığımız etki arttıkça sosyal statümüz de gelişti. Kaçınılmaz olarak, böyle olduğu konusunda ısrar ettikçe, o kadar takdir kazandık (isteksizce oldu, evet; zor elde ettik, evet ama kazandık) ve kendimize de o kadar çok saygı duyduk. Kadınların Değişimi kadınsı özsaygı açısından tam anlamıyla ödenen bedel olmuştur; yeni modeli kabullenmiş de olsanız, lânetliyor da olsanız, bu doğrudur.

Kadınların değişimiyle gelen büyük ödül bizlerin kendimizden çok daha fazla hoşlanmamızdır. Ama erkeklerden çok daha az hoşlanmaya başladık.

Kadınlar İçin Üç Aşk Modeli

	GELENEK	DEĞİŞİM	ÇÖZÜM
Aşkla ilgili hayaliniz...	Olumlu, doğal, aslında bir kadın için tek seçenek	Olumsuz, zehirli, çünkü: * bizim erkeklere karşı bağımlı ve onlar karşısında kırılgan olmamıza neden oluyor * erkekler aşk hayalini gerçekleştirmek için çok çocuksu, vahşi ya da bencil	Olumlu, çünkü aşk üst düzeyde bir deneyimdir. Ancak aşk kişisel gelişmenin ötesinde bir adımdır; kişisel gelişmenin alternatifi değildir
Aşk ile ihtiyaç arasındaki ilişki:	Onu sev çünkü ona ihtiyacın var	Ona kimin ihtiyacı var! Onu sev ama sadece senin koşullarını yerine getiriyorsa. Hiçbir şeyi yanına bırakma	Ona daha az ihtiyaç duy, böylece onu daha fazla severebilirsin
Aşk ile güç arasındaki ilişki:	Aşk için gücü feda et	Gücü elde etmek için savaş, aşk pahasına da olsa	Yeni elde ettiğin gücü kullanarak aşk konusundaki eski hedefimize ulaş
Verme konusunda kadınlara öneri	Vermek için yaşa, almak için ver	Az ver, çok al	Ver çünkü güç vermekte gizlidir ve vererek aşka ulaşılır
Bu modele en uygun hayat aşaması:	Çocukluk: Babanın küçük kızı	Ergenlik: Cüretkâr, asi	Yetişkinlik: Güçlü kadın

Yüreğimizdeki Tepki

Pişmanlıklarımız var. Bunlar yüzünden kendimizden nefret edebiliriz, itiraf etmeyi reddedebilir ya da bunlara takılıp kalabiliriz. Ancak ne yazık ki, çok büyük bir çoğunluğumuz Kadınların Değişimini karmaşık bir kutsama gibi görüyor çünkü kendi kendimize odaklanmamızın bizi heteroseksüel aşktan daha da uzaklaştırdığını farkediyoruz. Bazılarımız bundan memnun. ("Spirali atıyorum, keyfime bakıyorum...") Ancak pek çoğumuz bu düşünceyi kabullenemeyiz. Biz, geleneksel görünümümüzü değiştirmenin, erkeklere karşı derin bir öfke duymamıza ve bilinçli ya da bilinçsizce onlara meydan okumamıza neden olarak mutluluğumuza mal olmasından korkarız.

Otuz beş yaşındaki Christine gibi tanıdığımız, "SENİN GİBİ TATLI BİR KIZ NEDEN EVLENMEDİ?" afişinde resmi basılabilecek kadınları düşünürüz. Christine de bunu merak ediyor; pek çok defa duygusal açıdan hayal kırıklığına uğradığından, uygun erkeğin olmadığına inanması neredeyse çok kolay olmasına rağmen. Neredeyse.

Christine bunu bilmiyor, kendisinin bu tanıma uyduğunu fark etmeyebilir bile. Ama bir erkekle olabilecek her etkileşime karşı gelmenin bir yolunu buluyor. Sanki dile getirmediği gündeminde onunla rekabet etmek ve onu yenmek varmış gibi; sanki adam onu ele geçirdiğini düşünmeden önce, onun adamı hakettiği yere koyması gerekiyormuş gibi. Çok küçük etkileşimlerde kendini gösteriyor: Adam bir kitaplığı monte ediyor ve Christine "dört numara İngiliz anahtarı kullandığına inanamıyorum" diyor. Adam politik bir görüş ortaya atıyor ve Christine ona ne açıdan yanıldığını açıklıyor. Ya da adama araba kullanmakla ilgili kibar önerilerde bulunuyor, mesleki açıdan yol gösteriyor, cinsel öneriler sunuyor.

Christine'in tüm bu konularda kendi görüşlerine sahip olma hakkı var mı? A, tabii. Sırf adamın daha iyi hissetmesi için düşündüklerini ve hissettiklerini saklamalı mı? Hayır. Ama aynı ölçüde değerli olduğunu ispatlamak için her konuşmayı bir yarışmaya çevirmek zorunda mı? Ayrıca, size daima gizliden gizliye üstün gelen bir adama doğru sürüklenir miydiniz? (Aslında bazı kadınlar bir eleştiriyi, "örnek alabileceğim bir erkek"le karıştırıp, sürükleniyor. Erkeklerin eleştirilmekten haz almaları

daha az olasıdır. Bazıları erkeklerin egolarının zayıf olduğunu söyler, ben onların bunu tercih ettiğini düşünmeden edemiyorum.)

Kızgın olan sadece biz değiliz. Erkekler de çıldırmış durumdalar; gördüğü yardım kesilip isim takmalar başlayınca ve şirketi yönetme hakkını almak için ısrar edilince kim çıldırmaz ki? *Erkekler de misilleme yaptılar. Tamam. Gücümün bir kısmını mı istiyorsun? Yapmak durumunda olduğum tüm harika işleri yapma hakkı mı istiyorsun? Tamam. Devam et. Ölene kadar çalış, eğlenmeyi bırak, sigorta pazarlamakla kişisel tatmin elde ederken çocuklarını bırak başka biri yetiştirsin;* dediler.

Ama, dediler, *gücümün bir kısmını sen alırsan, ben de aşkımın birazını senden alırım. Ne biliyor musun? Seni seviyordum, arzuluyordum, hayranlık duyuyordum. Senin benden daha iyi biri olduğunu düşünüyordum. Senin benden daha nazik, yumuşak, daha ... bilmiyorum, daha ahlâklı olduğunu düşünüyordum. Ama değilsin. Sen her şeyi isteyen şımarık orospunun tekisin.*

Bu yüzden seninle evlenmek için ya da hayatını güzelleştirmek için can atmayacağım. Hatta bazen seninle sevişmeyi bile çok fazla istemeyeceğim. Tabii ki kendimi eskiden olduğu gibi seninle evli kalmak zorunda hissetmiyorum. Benim korumama ihtiyacın olmadığını mı düşünüyorsun? Harika. Tek başına uğraş.

Bu da bize sadece onların düşündüğümüzden daha kaba insanlar olduklarını ispatlamış oldu; isim takan, çocukları taciz eden, karılarını döven, pazarlıkçı, kendilerini düşünen kaba insanlar. Onlara göre de, bizim ikiyüzlü, para yiyici olduğumuzu, her zaman sızlandığımızı, sinsi olduğumuzu ve onları yönlendirmeye çalıştığımızı ispatlamış oldu. Bu olay bizi incitti, onları da incitti ve her birimiz, tek tek geri dönmenin bir yolunu bulmaya çalışırken bile grup halinde birbirimize sırtlarımızı dönmemize neden oldu. Birbirimize ve aşka geri dönmek.

Bu yüzden pek çokları için "geri"de kalanlar bir fantezi haline gelmiştir. Bu bizde toprağın altından akan su, etrafımızda uçuşan bir fısıltı gibidir. Politik ve sosyal açıdan liberal elli yaşında bir kadın, "Kızımın iyi bir adamla karşılaşıp, kısa sürede evlenmesini istiyorum" diye itirafta bulundu.

"Neden? Daha yirmi üç yaşında!" dedim; tüm kadınların içinde bu kadının büyükannelerimiz gibi konuştuğunu duyunca şoka girmiştim.

"Çünkü yirmili yaşlarının sonlarında, otuzlarının başlarındaki evlenmemiş kadınlara ne olduğunu görüyorum. Ne kadar umutsuzluğa kapıldıklarını ve çoğunun çocuk sahibi olmayı ne kadar özlediğini görüyorum. Kızımın bu acıyı çekmesini istemiyorum."

Burada, anne sevgisi kılığına bürünmüş fanteziyi görüyoruz: Geri dönelim! Geleneği yeniden saralım. Geleneksel yaklaşım harika olmayabilir ama değişimimiz daha mı iyiydi? *Kızımı bir erkek ve bir yuva ve bir aile ve aşk istiyor. Başka türlü hissediyormuş gibi görünmesi gerekiyorsa, biraz çekingen olması gerekiyorsa, bunu elde etmek için biraz zekice davranması gerekiyorsa, büyük anlaşma nerede kalıyor?*

Geri dönelim! fantezisi, mesleki başarı ile kişisel ilişkiler arasındaki, işyeri ile çocuklar arasındaki ya da iyi bir insan olmakla başarılı olmak arasındaki yıpratıcı halat çekme oyununu yaşamak için iş dünyası içerisinde savaş veren pek çok kadının fantezisidir. Çoğumuz her iki yolda da ilerleme çabası içerisinde, bu yollar birbirinden uzaklaştığında, inanılmaz bir çabayla her iki taraftaki varlığımızı da korumak için uğraşmaktan yorgun düşmüş durumdayız.

Mesleki başarıya ve maddi bağımsızlığa giden yol çok acımasız olabilir. İş genellikle tatmin edici değildir; fırsatlar ve maaşlar, ilerleme göstermiş olmakla birlikte, hâlâ bizim aleyhimize olmak üzere dengesizdir; ayrıca, korumasız olarak toplumsal arenaya çıkmış olan kadınlara karşı gizli ya da açık öfke, tüyler ürperten ve kimi zaman da kesinlikle utanç verici bir gerçektir. Doğru, kadınlar her iki meydanda da birşeyler elde ediyorlar ama savaş üzerimizde izler bırakıyor. İlerlemenin bedeli bu kadar yüksekken, bir tarafımızın geri dönmeyi düşlemesi, eğlenceli tarafların hayalini kurması ve sorumlulukları küçümsemesi çok doğaldır. (Kadınlar sadece evde çalıştıkları zamanlarda bile, yetersiz maaşla, öfkeli patronlarla ve duygusal yorgunlukla savaşmak zorunda kalıyorduk.)

Geri dönmeyi hayal ediyor ya da orada, bilge ve mutlu kocanıza hoş bir biçimde verici olmaya çalışıyor ve kızlarınızın da sizinle aynı şeyi yapacak kadar akıllıca davranacağını umuyor da olsanız, geleneksel modelin zamanı artık dolmuştur. Sosyal, ekonomik ve psikolojik bir çöküntünün altında kalmıştır.

Sosyal çöküntü tabi ki Kadın Hareketi'dir. Bu konuda kendi düşünceleriniz olacaktır.

Çöküntü aynı zamanda ekonomik de olmuştur ve belirsiz bir süre daha devam edecek gibi görünmektedir. Dünya nüfusu artmakta, kaynaklar azalmaktadır; istediğimiz, ihtiyaç duyduğumuz ve beklediğimiz şeylerin maliyeti de artmaktadır. "Çift gelirli aileler" halinde yaşıyoruz çünkü paraya ihtiyacımız var.

Geri dönmemize tek engel ekonomi değildir, aynı zamanda eski kimliğe uyabilmek için de kendi kendimizin fazlasıyla farkındayız. Yetersizmiş gibi davranmak için fazla eğitimliyiz, uzun süre tembellik etmek için fazla zekiyiz, karşılaştığımız fırsatların gereksiz yere sınırlanmasını hoş karşılamak için çok fazla yeteneğe sahibiz. Cinselliğimizin cinini şişeye geri koyamayız. Bizler hizmet vermekten mutluluk duyan hizmetçiler değiliz. Bizler, özgüvenin verdiği güçten aşka doğru ilerleyen bağımsız insanlarız.

Hayır, kötü bir günde ne kadar hayalini kursak da, geriye doğru gidemeyiz.

Olduğumuz yerde de duramayız çünkü burada olmak yeterince iyi hissetmemizi sağlamıyor. Sevgi dolu ya da sevilmeye değer bir adamı bulmanın the *Brady Bunch* kadar büyük bir hayal olduğunu duyar dururuz. Belki. Ama belki de öyle değildir. Herhangi bir boşanma korkusunun, yıpratıcı evliliğin ya da üzücü ihanetlerin ötesinde içimizde bir yol bulma sezisi de olabilir. Erkeklere doğru dönüyoruz çünkü çoğumuz onları bu yoldaki eşlerimiz olarak görüyoruz; aşka yöneliyoruz çünkü ruhlarımızın gitmeyi bildiği yön bu. Modellerimizin her ikisi de bizi aşka götüremiyorsa, çözüm basit: Yeni bir modele ihtiyacımız var.

Karar: Orta Noktaya Hareket

Jack ve Jill bir kova su getirmek için
Tepeye tırmandılar;
Jack düştü ve tacı kırıldı,
Jill de yuvarlanmaya başladı.

Bundan sonra nereye giderler? Yeni bir yoldan, tepeye. Bu sefer tepede her ikisi için de yer açmanın yolunu bulmaları gerekir. İnanın bana, taç olmadan her şey daha kolay olacaktır.

Kısa bir süre önce bir kadın bana yetmişli yılların sonunda verdiği, sadece kadınların katıldığı bir akşam yemeğinden söz etti. Bu kadın meslek hayatının doruklarında ve bu durum hatırladığı o akşam yemeğini verdiği günlerden beri devam ediyor. Bu gibi insanlar açısından genellikle söz konusu olduğu üzere, bu yemekteki diğer tüm konuklar da bulundukları konumda en üst seviyelerde birer yıldız; kendi çabalarıyla muazzam mesleki ve maddi başarı kaydetmiş kadınlar ve bu anlamda o günlerde örnek teşkil ediyorlar.

Toplantıyı tarif ederken şunları söyledi: "Kendimizle son derece gurur duyuyorduk ve kendi hayatlarımız içerisinde harika zaman geçiriyorduk. Bu yemekte, ne kadar para kazandığımızın hesabını tutamadığımızdan ve bunun ne kadar harika olduğundan, erkeklere artık ihtiyacımız olmadığından, bu duygunun muhteşemliğinden söz ettik.

Sadece Diane Von Furstenberg diye bir kadının bizimle aynı fikirde olmadığını hatırlıyorum. "Peki ya erkeklerimiz?" diye sorup duruyordu. "Erkeklerimiz olmazsa elde ettiklerimizin ne anlamı var?" Biliyor musun, hepimiz onun için üzülmüştük. Öylesine aydınlanmamış, öylesine bağımlı gibiydi ki, yardıma ihtiyacı olduğunu düşündük.

Onun haklı olduğunu düşünmeye başlamam yirmi yılımı aldı. O zamanlar ve sonrasında da uzunca bir süre, kendini beğenmiş biriydim. Kendimi yükseklerde biryerlerde görüyordum çünkü tanıdığım pek çok kadından farklı olarak erkeklere ihtiyacım yoktu. Şimdi görüyorum ki, güçlülük olduğunu düşündüğüm şey aslında bir tür atlatmaydı. İlişkilerden kaçınıyordum çünkü karmaşadan kaçıyordum. En cesurca hareket kendi içinde güçlü olmak ve sonra bir başkasını sevme riskine atılmaktır."

Bu kadının tanımladığı yeni çözüm, daha önceki iki çözümün ötesinde gelişmeye yönelik bir adımdır. Bu psikolojik bir değişimdir ancak uğrunda savaştığımız sosyal değişimle mümkün olmuştur. Geçmişimizin üzerine yeni birşeyler inşa etmeye hazırız. Senteze, klasik aşk ikilemini yeniden incelemeye başlama anına geldik.

SAV: Bağlılık yüceltilmiştir.

Bu geleneksel bir sosyal dayanak noktasıdır, dinlerimizin ve sosyal kurumlarımızın çoğunun, anne babalarımızın ve öğretmenlerimizin

dayanak noktası. Aslında, aşkı arayan, aşka inanan ve aşık olmayı uman bizlerin temel dayanak noktasıdır. Aşk birlik ve mutluluk, güvenlik ve yakınlıktır. Biz parçalarız, bütün ise aşktır.

KARŞI SAV: Bağlılık bizim zayıflığımızdır.

Bu değişim pozisyonunun güçlü destekleri vardır. Bu Budizmin Dört Kutsal Düşüncesinden bir tanesidir (tüm acıların temelinde tutku vardır), feminizmin bazı bölümlerindeki hareket noktasıdır ve bir kez için bile olsa, bir şans daha kazanabilmek için yalvarmış, sırf telesekreterde kayıtlı sesini duyabilmek için telefon etmiş ya da yalan söylediğini bile bile ona inanmış olan bizler için utanç verici bir gerçektir.

SENTEZ: Sorun bağlılığın kendisi değildir; sorun bağlanma noktasına getirdiğimiz benliktedir.

Zayıf benlikler umutsuz bağlılıklar yaşar; aç benlikler, bıkkınlık, can sıkıntısı veren bağlılıklar yaşar. Korkmuş olan benlikler aşkı gizlerler. Bağımlı benliklerin talepleri vardır ve bu taleplerin yerine getirilmesi için yardıma muhtaçlıklarını kullanırlar. Yine, ilişkiler kimi seçtiğinizden çok, kim olduğunuza bağlıdır.

Yaşamış olduğumuz sıkıntılar olmaksızın umut ettiğimiz tatmin duygusu ve desteği sağlayan bağlılığı kurmanın sırrı, bağlılığı yaşayan benliğin gücünde gizlidir. Onu daha çok sevin, çünkü bu mutluluğun kaynağıdır. Ama ona daha az ihtiyaç duyun, çünkü böylece güçlü kalırsınız.

Alt Çizgi

Esther Williams, birkaç yıl önce bir televizyon röportajında, geleneksel bir Latin erkeği ile evliliğin nasıl bir şey olduğuna cevap verirken Fernando Lamas ile evliliği hakkında bir hikâye anlattı. "Havuz kenarında oturuyoruz ve benden ton balıklı sandviç hazırlamamı ister. Mutfağa en az benim kadar yakın oturuyor olmasına ve ton balıklı sandviçini de mükemmel bir şekilde yapabilecek olmasına rağmen, benim kalkıp ona sandviç yapmamı ister. Ve" diye devam etti gülerek, "yapabileceksem, yaparım. Bana kızmasından korktuğumdan

değil. Ya da bir eş olarak görevim olduğunu düşündüğümden ya da buna benzer bir nedenden değil. Sandviçi yaparım çünkü bu onu mutlu eder ve onu mutlu etmeyi severim. Biliyorum, Latin bir erkek olduğu için kendini dünyanın kralıymış gibi görüyor. Onun her an kölesi olmayı istemiyorum. Ama kalkıp, kral olmadığını ispatlamaya da çalışmıyorum."

Sevmek vermektir. Vermek kısmen hizmet etmektir. Bu her ikinizi de hizmetçi yapmaz. Aşk kapasitenizi artırın, erkeklere hizmet etmek için değil ama kendinize hizmet etmek için. Bir erkekten gelecek şeylere daha az ihtiyaç duyun, çünkü kendiniz için birşeyleri doğrudan doğruya sağlayabildiğiniz ölçüde hayatınız daha güvenli, ruhunuz daha dingin olacaktır. Tatmin olma açısından bu temele dayandığınızda, sevmeye ve sevilmeye daha hazır olursunuz.

Kendinize hizmet edin - hangi açıdan? Sevmeye daha hazırlıklı olun - neden? Bu üçüncü yolu izlerseniz tam olarak ne elde edersiniz?

Basitçe ifade etmek gerekirse, odak noktanızı ondan kendinize doğru çevirmek aşk deneyiminizi değiştirecektir. Bedelin bir kısmını maddeselleştirmek kolaydır. Bir kere, gerçek hayatta duygusal ilişkiyle birlikte sık sık yaşanan kaygı kıskaçları arasında daha az zaman geçireceksiniz. Daha çok sevip, daha az ihtiyaç duyduğunuzda ilişki yaşama konusunda daha az umutsuz; ilişki yaşadığınızda da mutsuz olmaya daha az hazır olursunuz.

Kendi hayal kırıklığı hissinizi azaltacaksınız. Erkekler sürücünüzde çok fazla yer kaplıyor. Doğru erkeği bulma ya da sahip olduğunuz erkeği yumuşatma çabası tam anlamıyla enerji tüketen strestir. Ne kadar daha dişlerinizi sıkarak zaman geçirmek istiyorsunuz?

Daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymak çok sık öfkelenmeyeceksiniz anlamına gelmektedir; bu da günlerinizi geçirmenin daha iyi bir yoludur. Daha az öfkeli olacaksınız çünkü bir erkeğe daha az ihtiyaç duyduğunuzda, duygularınızı korumak için daha iyi sınırlar belirleyebilirsiniz ve mutsuzluğa tepki göstermenin daha başka ve daha iyi yollarını geliştirebilirsiniz.

Sizin dışınızda gelişen olaylar aynı kalacaktır ama bir kere değiştiğinizde midenizdeki yumrular artık sizi korkutmayacaktır. Bir za-

manlar sizi inciten şeyleri şimdi kolaylıkla arkanızda bırakacaksınız. Tepkilerinizde bu tarz bir değişikliği nasıl yapacağınıza bir sonraki bölümde değineceğiz. Duygusal hayatınızın kontrolünü ele almanızın ödülü açıktır: Daha iyi hissedeceksiniz.

Gelişen tepkileriniz sadece sizin için daha hoş olmakla kalmaz. Bu tepkiler çocuklarınız için bir armağandır. Öfkenizin ve uyuşukluğunuzun ötesinde ulaşabildiğiniz her nokta, kaygılı depresyon ya da küçük görerek uzaklaştırma duygularınızın ötesine geçebildiğiniz her an, çocuğunuzun içinde birşeyleri kolaylaştırır. Daha çok sevmek, daha az ihtiyaç duymak kolay değildir. Ancak, çabalarınız çocuğunuzun ruhunun güçlenmesi ile geri ödenecektir.

Bu ve benzeri yollarla, daha çok sevmek ve daha az ihtiyaç duymak, erkeklerle ilişkinizin kalitesini artıracaktır. Bir erkeğin korumasına, statüsüne ya da onayına bağımlı olmadığınızda, ancak birbirinize, her köklü ilişkinin temelini oluşturan saygıyı, şefkati ve dürüstlüğü verdiğinizde onu arayacak ya da onunla kalacaksınız. Bir erkeğe daha az ihtiyaç duyduğunuzda, bu tarz bir ilişkide ısrar eder hale geleceksiniz.

Ve kendi iç engellerinizi aşıp bir erkeği daha çok sevdiğinizde, böyle bir ilişkiyi bulma olasılığınız daha çoktur. En köklü ilişkilerde bile yaşanan kaçınılmaz gerginliklere ve hayal kırıklıklarına katlanmak daha kolay olacaktır. Çoğumuz kendi içimizde yakınlığı hoşgörüyle karşılayacak kadar sevgi dolu bir ruhu bulmadan kendimizi yakınlık kurmaya zorluyoruz.

Daha sakin bir ruh, daha hoş bir aşk ilişkisi ya da daha güçlü bir evlilik, çocukların büyümesi için daha sağlam bir yapı; tüm bunlar aşka olan yaklaşımınızda yapacağınız değişimin büyük ödülleri olacaktır. Ancak, maddeselleştirmek daha zor da olsa, farkedilmesi gereken daha derin düzeyde bir ödülü daha vardır.

"Bu değişikliği yaparsam ne elde ederim?" diye sorduğumuzda genellikle kasdettiğimiz "Ondan istediklerimi daha fazla elde edecek miyim?"dir. Doğru, birinizde meydana gelecek herhangi bir değişikliğin diğeri üzerinde de bir ölçüde etkili olması muhtemeldir. Sonuçta sizler birbirinize bağlısınız. Şu anda belli bir ilişkiniz olmasa bile,

genel olarak erkeklerle ilgili tavrınızda yapacağınız herhangi bir değişiklik, bireysel olarak erkeklerin size tepki verme şekillerini etkileyecektir.

Evet, bu yeni yolu izleyerek erkeklerden ya da belli bir erkekten almak istediklerinizin daha fazlasını elde etmeniz mümkündür. Daha sevgi dolu olduğunuzda, daha az üzüldüğünüzde ya da kişisel olarak daha çok tatmin olduğunuzda, ilişkinizin atmosferinin ısınması olasıdır. Nazik davranılması, eve yanına dönülmesi, sevişilmesi, sevilmesi daha kolay bir insan haline gelirsiniz.

Ayrıca, bir kişi daha üst düzey bir etkileşim içerisine girerse, diğer kişinin de kimi zaman onu takip etmeyi göze aldığı da doğrudur. Geçen gece kaba davrandığınızı ve bunun için üzgün olduğunuzu kabul etme riskini göze alırsanız, az önce sizi suçlamakta olan erkek de bazen kendisinin de çok kibar davranmadığını itiraf etme cesaretini gösterebilir. Bazen.

Ancak bunu yapacağına ilişkin güvence verilemez. Size karşı nazik olmak daha kolay hale gelebilir ama bu onun size daha nazik davranacağı anlamına gelmez. Siz, onun tarafından bakmak konusunda istekli olabilirsiniz ama bu, onun sizin tarafınızdan bakacağı anlamına gelmez. Daha çok sevmek ve daha az ihtiyaç duymak ondan istediklerinizin daha fazlasını almanıza yardımcı olabilir ama konu bu değil.

Daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymak, strateji değişikliği değil, ruhsal bir değişikliktir. Bu yeni yol onun değişmesini sağlamak için daha iyi bir yol değildir. Bu tamamen sizinle ilgilidir.

Bir bakıma, "Bunu yaparsam ne kazanırım?" sorusu tam anlamıyla uygundur. Sonuçta, bu adım, üstlendiğimiz diğer tüm adımlar gibi çaba sarfetmeyi gerektirecektir. Ancak sarfettiğiniz çaba karşılığında elde edeceğiniz ödülleri açıkça anlamalısınız.

Diğer yandan, "Ne kazanırım?" yanlış sorudur. Kültürümüzün temellerinde yatan önyargının, "anlaşma" konusundaki büyük düşüncemizin, her zaman var olan rekabet rüzgârlarının, sosyal felsefemizi üzerine inşa ettiğimiz ben, *moi,* kendim anlayışının oluşturduğu taş yatağının bir yansımasıdır. Hayatımızın çoğu alanında

olumlu olarak göreceğimiz bu değerler, aşkta bize karşı işlemiştir. Yedinci bölüm "Aşkın Sınırları"nda bu konu ayrıntılı olarak ele alınmaktadır.

En önemli soru "Ne kazanırım?" değil, "Bununla nereye varırım?" olmalıdır. Daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymanın en önemli getirisi kendiniz hakkında hissetmeye başlayacaklarınızdır. Onu daha çok sevmeye çalışın, onun iyi hissetmesini sağlamak için değil, olabileceğiniz kişi olmanız için. Kendinizi aşka doğru zorlayın. Kendi üst benimiz, daha bilge, daha cömert, daha zengin beniniz olma riskini göze alın. O buraya ulaşma konusunda istekli değil ya da uygun değil diye kendinizi gözardı etmeyin. Sizin içinizde doğru hisleri (tam bir güvenlik üzerinde sunulan baharatlı tutku) uyandıracağı umuduyla, onu doğru insana dönüştürmek için çok çaba sarfetmeyin. Onu sırf, bunu kazandı diye, bunu hakediyor diye ya da bunun için iyi bir pazarlık yaptınız diye sevmeyin.

Yapabileceğinizi düşündüğünüz şekilde sevin, çünkü sevmek ve bunun karşılığında sevilmek için içinizdeki engelleri aştınız. Daha çok sevin ve daha az ihtiyaç duyun, onun olmanızı istediği kişi olmak için değil, bu yolla olmak istediğiniz kişiye daha da yaklaşacağınız için.

Burada bir de fazladan kazancınız oluyor: Aşka ulaşmak için bu yeni yolu kullanma sürecinde kendinizi yeniden bulacaksınız. Ona daha az ihtiyaç duyduğunuzdan, geçici olarak, aşka duyduğunuz açlığın altında kalan güçlü, açık benliğinizi yeniden keşfedeceksiniz. Onu daha çok sevdiğiniz için, aşktan duyduğunuz korkuyla ya da sevdiğiniz kişiye duyduğunuz öfkeyle toprağın altına itilmiş olan narin, cömert benliğinizi yeniden keşfedeceksiniz. Gücü bulmuş olacaksınız, özgürlüğü bulmuş olacaksınız ve kendinize sahip olurken aşka da sahip olabileceğinizi bulmuş olacaksınız.

Kadınlar kendi ihtiyaçları pahasına aşka odaklanmaya başladılar. Sonra yolumuza devam edip istediklerimize, yapmamız gerekenlere ve ısrar edeceğimiz şeylere yoğunlaştık, aşk pahasına da olsa. Şimdi her ikisini dengeleyebiliriz.

Biliyorum, biliyorum ... ama nasıl?

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yolunuzu Açmak

Arkadaşım Linda, "kontrolcü" kocası Michael ile yaşama konusunda bir öneri beklerken aşk hakkında bir kitap yazıyor olmama üzüldü. (Linda bir kitaba gömülmüşken Michael; "Linda, buraya gel ve günbatımını izle. Tanrım tatilde nasıl eğleneceğini bile bilmiyor musun?" diye bağırır.)

Ona aşk hakkındaki bu kitabın tam olarak kontrolcü kocalar hakkında olduğunu, öfkelenmesinin, saçmalamasının ve güç kazanmak için savaşmasının, birarada kolay bir uyum kazanmalarına yardımcı olmadığını söyledim. "Ayı gibi davrandığında ne yapmam gerek?" diye sordu. Onu sev dedim, yine de onu sev.

Onun taleplerine ve ısrarlarına gösterdiğin tepkilere yeni bir açıdan bak. Kitabını bir kenara bırakıp, günbatımına doğru onurlu bir gazi gibi yürümek zorunda değilsin; onunla inatlaşıp günbatımının tadını çıkarmanın en iyi yolunun bunu talimatla yapmak olmadığını haykırmak durumunda da değilsin; ilgini okuduğun kitabın sana verdiği mutluluktan, onun aptalca hareketlerine çevirirken onu gözardı etmek durumunda da değilsin. Başka seçeneklerin var.

Sert talimatını, zalimce bir kontrol ifadesi yerine, ona katılman konusunda beceriksizce ifade edilmiş bir rica olarak algılayabilirsin. Yine de sadece senin ona katılmanı istedi diye kitabı bırakmak zorunda değilsin. Ama kendi rahatını da öfkeyle bozmamalısın. Şöyle birşeyler

söyleyebilirsin; "Seni seviyorum tatlım, günbatımını da seviyorum, ama kitap okuyorum." Ardından da hikâyeye geri dönersin.

Alternatif olarak, sana bağırarak verdiği talimatı anladığın şekilde; her hareketini kontrol etmeye duyduğu ihtiyacın doğrudan ifadesi olarak alırsın, yine de tuzağa düşmezsin. Kontrol edilmeye göz yumamazsın ama hiçbir yerde, seni kontrol etmeyi denedi diye ona karşı öfkeli olman gerektiği yazmıyor. Onun her şeyi ben bilirim tavrına öfkelenmek yerine, içinde yaşadığı sürekli gerginlik yüzünden şefkat duyabilirsin. Onun memnuniyetsizliği karşısında serinkanlılığını koruyarak, onu daha büyük bir sakinlikle sevebilir ve yaşantısında sakin olabilecek kadar gevşemesinde ona yardım edebilirsin. Seni günbatımına sürüklemeye başladığında ona şunu hatırlat: "Steve, birşeyleri kaçırmanın kötü bir tarafı yok, kaçırdığın güzel bir şey de olsa. Bu kadar zorlamana gerek yok."

Belki de böyle olmaz. Ama şüphe yok ki, bu yeni, telâşsız tepkini genellikle gösterdiğin öfkeden daha çok seveceksin.

Elbette, bunlardan herhangi birini yaparken kendi içinde bir çatışma yaşayacaksın. "Neden bu çabayı sarfetmek zorundayım?" diye soracaksın. "Ben onun doktoru değilim. Ben onun annesi değilim. Üstelik o bunları benim için kesinlikle yapmıyor. Bununla başaçıkmak zorunda olmamalıyım."

Linda, haklısın. Zorunda olmamalısın ve kimse seni buna zorlamayacak. Ama aşka giden yol budur. Hepimiz yolda bir yerlerde takılıp kalmışız. Steve'in nerede takıldığına ve onu sevmeyi bu kadar zorlaştıran şeylere dikkatini yöneltmek yerine, kendi içine bak. Kendi kendine sor: "Ona sevgi dolu gözlerle bakacak olursam olabilecek kötü şeyler nedir?"

"Yapamam!" diyorsun. "O böyle davranırken olmaz."

Neden olmasın? Neden korkuyorsun? Hangi gücü kaybedersin, nasıl bir tacize maruz kalırsın? Neden daha az sorunlu olmadıkça onu sevemeyeceğini düşünüyorsun? Ya da daha az saygısız olmadıkça? Ya da daha entellektüel? Ya da sosyal açıdan daha becerikli? Ya da daha hassas bir sevgili, daha yumuşak bir baba? Ya da Steve'in Kötü Tarafları listenizdeki diğer şeyler?

Linda'nın Steve'i daha fazla sevmesi için ve onun Linda'ya duyduğu aşkı dolu dolu hissetmesi için Linda'nın henüz denememiş olduğu bir şeyi yapması gerekecek. Daha çok sevgili ve daha az Steve'in eleştirmeni gibi davranması gerekecek. Bu nasıl yapılır? Aslında bir bakıma, Steve'den ya da en azından Steve'in belli biri olması için yapmış olduğu yatırımdan kopması gerekecek. Ona daha az ihtiyaç duyması gerekecek.

Evet, ama nasıl?

Yeni birlikte olmaya başlamış sevgililerseniz, henüz bir çift olmuşsanız ve beş gündür aramıyorsa bir adama nasıl daha az ihtiyaç duyulur?

Çocuklarının ziyarete geldikleri hafta sonları on iki yaşında bir çocuğa dönüşen; mucizevi aile çemberinden sizi dışlayan ama yine de bir eş, bir anne olma, yemek pişirme ve temizlik yapma hizmetlerini aksatmadan devam ettirmenizi bekleyen bir adama karşı nasıl sevgi duyarsınız?

Bir erkek, kendi planlarını yapacak, kendi zamanını kendisi ayarlayacak, bağımsız arkadaşlıklarını koruyacak ve tüm bunları siz yaptığınızda da şikâyet etmeyecek kadar bağımsızsa, onun sizi önemsediği konusunda sürekli bir güven duygusu aramaktan nasıl uzak durulur?

Sizin çok önemli bir iş yemeğiniz olduğu tek seferde çocukları almayı unutursa, bırakın onu daha fazla sevmeyi, onu öldürmekten kendinizi nasıl alabilirsiniz?

Ne kadar doğrudan ya da dolaylı söylerseniz söyleyin seks tekniğini sizi tatmin etmek için zerre kadar değiştirmeyen bir adama karşı nasıl daha fazla sevgi duyarsınız? Özellikle de bunu yapacak bir adamla karşılaşmışsanız? Sorulacak soru sadece ilk adamı daha fazla sevebilir misiniz değil, sevmeli misiniz, olacaktır.

Mükemmel bir erkek arkadaş olan ve bunu ispatlayan uzun bir eski kız arkadaşlar listesi olan bir adamı sevme riskini göze alır mısınız? Kendisine bu kadar çok şeyi yaptığınız bir erkeğe daha mı az ihtiyaç duymalısınız? Sizin için çok fazla şey yapan bir erkeğe nasıl daha az ihtiyaç duyarsınız?

Aşağılayıcı sözleri için özür dilememekle kalmayıp, böyle bir şeyi asla söylemediğinde, sizin yanlış anladığınızda ve kızgınlığınızın da güvenilmezliğinizin, nevrozlu oluşunuzun ya da talepkârlığınızın ispatı olduğunda ısrarlı olan bir adamı nasıl daha fazla seversiniz?

Ailenizle ilgili ırkçı şakalar yapan, cinsel yorumlarda ya da aşağılayıcı gözlemlerde bulunan bir adamı sevmeye nasıl devam edersiniz? Onunla evlenir misiniz? Bazen. Onunla birlikte kalır mısınız? Çok sıklıkla. Peki onu sever misiniz?

Ve tüm bunları ona söylemişken, onunla tartışmışken, ona karşı gelmişken, ona tatlı tatlı yalvarmışken ve bazen tam bir faciaya yaklaşırken masanın altından ona tekme atmışken; onun değişmesi için bildiğiniz her şeyi yapıp sonunda onun hâlâ aynı olduğunu görmüşken, onun farklı olmasına ihtiyaç duymaktan kendinizi nasıl alıkoyacaksınız?

Hisseden Kadın

İşte ikilem. Erkeğin farklı olmasına ihtiyaç duymaktan vazgeçmek için, onunla birlikteyken onu kendi haliyle kabul etmemiz gerekir. Ve tabii ki, etmiyoruz, en azından tam olarak değil. Daha da kötüsü, olumsuz tepkilerimizi kontrol altında tutamıyormuş gibi hissediyoruz. Bu tepkiler sanki onun yaptığı ya da söylediği birşeylere karşı kaçınılmaz cevaplar gibidir.

Her kadın bu nedenleri sevgilisine kabaca açıklayabilir: Bak, sen ve ben dört aydır sevişmiyorsak, sen iki aydır gözlerimin içine bakmıyorsan, biliyor musun, kaygı duyarım, hasta edici bir kaygı duyarım? Bu sinyaller karşısında kaygı duymayacak bir kadın ya umursamıyordur ya da bu sinyallerin ne anlama geldiğini düşünmek umurunda değildir.

Beni hastanede başından savmak ister gibi bir halde ziyaret etmişsen ve bunun açıklaması olarak işlerin çok yoğun olduğunu, üstelik ölmeyeceğimi bildiğini söylersen, kızgın olmanın ötesine geçme eğiliminde olurum. Senden nefret etme noktasına çok yaklaştım. Bu öfkenin ihtiyaç duyan biri olmamla hiç ilgisi yok. Bu, bir orospu çocuğuna gösterilen apaçık bir tepki.

Bluzuma damlattığım kahveden, okursam benim için iyi olacak kitaptan ya da bir anda değişmenin daha iyi bir yolundan söz edecek olursan kaçacağım. Hayır, eleştiriler karşısında aşırı hassas değilim, öyle olduğuma beni ikna etmeye ne kadar uğraşırsan uğraş. Çıktığım kişi bir diktatörse bunu anlarım.

Bir gün, içinden iki tanesini yapacağın umuduyla yapılacak yedi işi listelememi beklemek yerine, bana "Yardım etmek için ne yapabilirim?" diye sormanı hayal ediyorum. Bana ısrarcı de, bana delirmiş de, gözlerini faltaşı gibi açmış bir idealist olduğumu söyle. Ama bu beklentilerimi karşılayamadığında, gerçek kişiliğin ile olmanı umut ettiğim kişi arasında büyük bir uçurum olduğunu gördüğümde; hislerimi kontrol edemiyorum!

Başka bir deyişle, yaptığın şey beni çıldırtıyorsa, yapma. Davranışın beni kaygılandırıyorsa, böyle davranmayı kes. Benim beklediğim, umduğum ya da hakettiğim kişi değilsen - değiş.

Bu duygusal mantığın gücü yüksektir, aksi yöndeki tüm deneyimlerinizi unutmanıza neden olabilir.

Bir kere, şikâyetinizde ne kadar haklı olursanız olun, o değişiklik göstermez (göstermeyecektir, gösteremeyecektir, göstermek istemiş ama unutmuş olacaktır). Bu sizin kaygılarınıza ya da öfkenize takılıp kalmanıza mı neden oluyor? Hayır. Böyle olmak zorunda değil. Daha yakından bakacak olursanız, nedenini göreceksiniz.

Gerçek şu ki, aynı deneyim farklı kadınların içinde, hatta kendi yaşantınız içinde farklı zamanlarda sizin içinizde tamamen farklı duyguların uyanmasına neden olabilir. Belki bir erkeğin açık cinsel ilgisini uzun vadeli bir bağlılık için verilmiş bir söz olarak yorumladınız. Böyle yorumladıysanız, (onun ilgisine karşılık verdiğinizi varsayarsak) sizi ısrarla arayan bir erkek belki önemsendiğiniz konusunda içinizi rahatlatır.

Şu ana kadar cinsel ilginin bir ilişki yaşama konusunda istekli olunduğu anlamına gelmediğini öğrendiniz. Artık, ısrarcı davranan bir adam sizi rahatlatmak yerine, tedbirli davranmanıza neden olacaktır. O değişmedi - ama siz değiştiniz. Hislerinizi değiştiren nedir?

Ya da belki de gününüzün nasıl geçtiğini sorma zahmetine katlanmayan bir erkeği soğuk ve ilgisiz buluyorsunuz. Sonra altı yıl bo-

yunca gününüzün her dakikasının nasıl geçtiğini bilmek isteyen bir erkekle evli kaldınız. Boşandıktan sonra, koyduğu mesafeden dolayı sevilmediğinizi hissettiren o erkek şimdi, içinizi rahatlatan biçimde, saygı gördüğünüzü hissetmenize neden oluyor. Bir zamanlar kötü hissetmenize neden olan bir davranış, şimdi iyi hissetmenizi sağlıyor. Duygularınız değişti. Nasıl?

Gerçek şu ki, duygular, bu duyguların oluşmasına neden olan kişi ya da olaya tamamen bağlı değildir. Aynı zamanda hisseden kişiye de bağlıdır. Hepimizin bildiği ve hepimizin unutmaya eğilimli olduğu bir gerçek bizi daha önceki aşk görüşümüze yakınlaştıran anahtardır.

Aşk görüşümüz basittir: Aşkın ya olduğu ya da olmadığına inanırız, çünkü biri bize bunu ya hissettirir ya da hissettirmez. Gerçek ise kesinlikle basit değildir. Aşk, sevgilimize gösterdiğimiz tepkiden daha çok, en derin dürtülerimiz ve arzularımız arasında iyi kurulmuş bir dengenin sonucudur.

Bir sevgili hiç şüphesiz bu dengeyi etkileyen önemli bir öğedir. Ancak o, yarattığı etkiyle sizi aşka yönlendiren ya da aşktan uzaklaştıran pek çok öğeden sadece bir tanesidir. Kendi aşk deneyiminizde gerçekleştirdiğiniz farkı takdir etmek, duygusal tepkileriniz ile başka birini etkileme yollarınızı incelemenize yardımcı olur.

Aşkın basitliğini aramaktan vazgeçip, karmaşık yapısını takdir etmeye başladığımızda, kendi görüşümüzü farketme olasılığımız fazladır. Aşk muhtemel bir tek inci değildir, daha çok bir istiridyenin yarattığı mucizedir.

Nasıl Alıyorsunuz?

"Hayatın yüzde onu nasıl yaptığınız, yüzde doksanı nasıl aldığınızdır" sözünü biliyor musunuz? Bu söz sevme ve sevildiğinizi hissetme deneyiminizle ilgili olarak son derece doğrudur. Aşk sadece onun ne yaptığı, nasıl davrandığı ve sizin buna karşı ne hissettiğiniz değildir. Aynı zamanda, onun yaptıklarını nasıl yorumladığınız ve bu yoruma nasıl cevap verdiğinizdir.

Aşk, onun suç olacak ne yaptığından çok, sizin neyi suç olarak gördüğünüz; onun sizinle nasıl ilgilendiğinden çok, sizin kendinizle nasıl ilgilendiğinize, onun sizde nasıl öfke uyandırdığından çok, nelerin sizi sinirlendirdiğine ve sinirlendiğinizde bununla nasıl başaçıktığınıza bağlıdır. Kimi seçtiğimizden çok, kim olduğumuz önemlidir.

Rita ile Jayne'i ele alalım.

Rita, akşam yemeğine sürekli geç kalan kocasına tehditler savuruyor. Bu reddedişin standart giriş cümlesi, "Seni orospu çocuğu, kalbine bıçak saplamak geliyor içimden." Kocası güler, o kıs kıs güler. O geç kalışına bahaneler uydurur, Rita hiçbirini ciddiye almaz. Bu arada onun yemeğini tabağına koyar, o gelen mektupları kontrol eder ve kısa sürede konuşma konusu değişir.

Jayne akşamları işyerinde oyalanan bir kocaya sahip olmaktan daha derinden etkileniyor. O bağırabilir ya da sessiz kalabilir ve o da kocasına akşam yemeğini sunar. Ama fark Jayne'in her kızgınlığının için için günlerce devam etmesidir. Mutsuzlukları biriktirir, küçük şeyleri unutmaz. Tüm bunlar belli bir ağırlık kazandığında Jayne duygusal olarak kocasını dışlar.

Onunla konuşmamaya başlar. Kimi zaman sessizliği soğuk bir onaylamama halini alır. Genellikle bu hali herhangi bir duygudan yoksun olur, vücudu fiziksel olarak orada olmasına rağmen benliği evliliği terketmiş gibidir. Jayne tüm ailevi sorumlulukları sürdürür ama sanki sadece hareket ediyor gibidir.

Jayne'in öfkesi kaya gibi. Bu öfke dolu kütle yolu tıkadığı sürece sevgi dolu duyguların yaşanması mümkün değildir. Günlerce, hatta haftalarca sürebilir. Ruhu üzerindeki bu tanıdık yükten rahatsız olmayan Jayne, onu çileden çıkaran olaya nadiren dönüp ikinci kez bakar. Öfkesinden kurtulmak için hiçbir çaba sarfetmez çünkü bunu acıya karşı bir koruma olarak görür. "Kocamı olduğu gibi görüyorum," diye açıklıyor. "Onunla konuşmanın bir anlamı yok çünkü insanlar değişmezler. Ama beni incitirse, kendimi ondan uzaklaştırırım ki bunu bana tekrar yapmasın."

Rita'nın öfkesi içinde kalmazken Jayne'in öfkesi yavaş bir günlük yolculuk gibi. Rita öfkesini atıyor, Jayne onu saklıyor ve saklamak al-

çakta duran bir bulut gibi kalıcıdır. Bu kadınların öfkeyle başaçıkma tarzları kişisel huylardan aile geleneğine kadar pek çok nedenle farklılık göstermektedir. Ancak öfkeyi farklı tarzlarla ele almalarının önemli ve fazla farkedilmeyen bir nedeni, her birinin saldırıyı farklı yorumlamasıdır.

Bağırıp çağıran Rita kocasının akşam yemeğini genellikle kaçırdığını çünkü işi ile ilgili olarak kaygılı olduğunu düşünüyor. Yeterince iyi olduğundan hiçbir zaman tam olarak emin olmadığını biliyor. Eve geç geliyor çünkü gün boyunca yaptığı işleri tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı duyuyor ve her şeyi gözden geçirmek için ofiste kalmadıkça rahatlamıyor. Evet Rita onun kendisinden ve çocuklardan uzak geçirdiği zaman için üzülüyor. Ama onun işi ön planda tutmasının kendisiyle ilgisi olmadığına, kendi ihtiyaç ve kaygılarından dolayı olduğuna yürekten inanıyor.

Bu düşünce tarzı Rita'nın öfkesini bir kenara bırakabilmesini sağlıyor. Rita'nın yorumuna göre, kocası ondan yararlanmaya çalışmıyor. Yaşadığı kaygının etkisi Rita'yı rahatsız etse bile, kocasının amacı onu rahatsız etmek değil. Rita, kocasının kaygısının bazen yoluna çıktığını biliyor ve bu zamanlarda Rita bağırıyor. Bağırdıktan sonra, onu seviyor.

Jayne'in sevildiğini hissedebilmesi için ondan daha fazla şey almaya ihtiyacı var. Değer verildiğini hissetmesi için sık sık rahatlatılmaya ve sürekli olarak ilgi ve "saygı" gösterilerine ihtiyaç duyuyor. Bu alanlardaki kırılganlığının farkında olmadan Jayne duygularına gereğinden çok güvenme eğilimi gösteriyor. Kocası akşam yemeğine geç kaldığında, takdir edilmediğini hissediyor. Jayne takdir edilmediğini hissettiğinde, gerçekten takdir edilmediğini varsayıyor. O zaman, kocama karşı öfkeden başka ne hissedebilirim, diye düşünüyor.

Sizi garanti olarak gördüğünü düşündüğünüz bir erkeği affetmek, sizi o anda doğru olarak sevemeyecek kadar kaygılı olduğunu düşündüğünüz bir erkeği affetmekten daha zordur.

Bu kadınların her ikisi de aynı belirgin deneyimi yaşamaktadır: Akşam yemeğine sürekli geç kalan bir koca. Ancak bu kadınlar bu

deneyimi farklı algılamaktadırlar çünkü olayı kendi içlerinde farklı bir filtreden geçirerek işlemektedirler. Bu içsel filtre her kadının sevmekle ihtiyaç duymak arasında kurduğu benzersiz dengenin ürünüdür. Olayla ilgili düşünceleri, olayla ilgili hislerini ve sonuçta onunla ilgili hislerini değiştirir.

En önemli nokta şudur: Size verilen ve elinizden geldiğince iyi oynamak zorunda olduğunuz onca karttan farklı olarak, bu içsel filtreyi ayarlayabilirsiniz. Bunu yaptığınızda, aşk deneyiminizi değiştirecektir.

Etki ile Tepki Arasında Siz Varsınız

Bir kedinin öz farkındalığı söz konusu değildir. Belli bir tepkisini değerlendirip, istediği gibi bir kedi olup olmadığı yargısına varamaz. Aslanağzı çiçeği onu zevk çılgınlığına sürüklerse, kendi kendine; "Kendimi aslanağzı yeme konusunda en son kaybettiğim zaman, ertesi sabah köpekler gibi hasta olmuştum. Çok lezzetli de görünse, sabah olunca kendimden nefret edeceğimi biliyorum" diyemez. Aslanağzı kedi için uyarıcı unsurdur ve zevk çılgınlığı da onun tepkisidir.

Öte yandan siz, sizin aslanağzınız ile genellikle gösterdiğiniz "hislerimi kontrol edemiyorum" tepkinizin arasına girebilirsiniz. Aslında, hislerinizi değiştirebilirsiniz.

Hislerinizi değiştirmeniz aslında iki anlama gelir:

- Hissettikleriniz hakkında ne yapacağınızı değiştirebilirsiniz.
- Hislerinizi değiştirebilirsiniz.

Diyelim ki erkek arkadaşınız elbisenizi değiştirip onun daha çok sevdiği elbiseyi giymenizi istedi ve yaptığı eleştiri incinmenize neden oldu. Elbisenizi değiştirdiniz ama geceniz mahvoldu. Duygusal tepkinizi değiştirmenin anlamı, aynı uyaran (Oh, tatlım yine bu salaş kahverengi elbiseni mi giydin?) söz konusu olduğunda, bu sözlerini sizi incitmeyecek biçimde yeniden yorumlayabilmenizdir; ("Vücudumun harika olduğunu düşünüyor ve bu gece vücudumun güzelliğini göstermemi istiyor.") Bu yorum onun sözlerini iltifat olarak almanıza ya da cinsel açıdan sizi sahiplenmesine alınmanıza neden olur. Her iki durumda da, onun sözünü yeniden yorumlama şekliniz duygusal tep-

kinizin sadece incinmekten başka şekillerde değişmesine neden olmuştur.

Alternatif olarak, incinmiş hissedebilirsiniz ancak bu duygularınızı ele alma şeklinizi değiştirebilirsiniz; yani farklı tepki verebilirsiniz. Elbisenizi değiştirip moralinizi bozmak yerine, "bu beni incitti" diyebilirsiniz. Sonra iyi hissetmenizi sağlaması için ona bir şans verebilirsiniz.

Bu iki duygusal değişim tekniği örneği teoride yeterince doğrudur. Ancak bu örnekleri kullanmamız için gerekli çabayı iletmeye başlamaz. İncitici bir sözü yeni bir yorumla algılamak ya da olumsuz bir şeye yeni ya da daha iyi bir yoldan tepki vermek için Herkül tarzında bir savaş gerekebilir.

Bu değişiklikleri yapmak zordur, bunun nedeni kısmen bu değişiklikleri nasıl elde edeceğimizin öğretilmemiş olmasıdır. Bu bölümün geri kalanında bu süreci kolaylaştıracak psikolojik üç araç açıklanmaktadır. Ancak duygularımızı değiştirmenin önündeki en büyük engel, tekniği gözardı etmemiz değildir. Kendi duygularımızı değiştirmeyiz çünkü değişiklik yapabilecek bile olsak, yapmamamız gerektiğini hissederiz.

Bize duygusal tepkilerimizin doğallığına saygı duymamız öğretildi. Sanki duygularımız ruhumuzun sansüre uğramamış bir bölümü, oynamamamamız gereken bir kişisel gerçeklik gibidir. Bir duygunun değiştirilmesi, gerçek benliğimizi, çok daha önemli bir şey için gizlemek, maskelemek anlamına gelebilir.

Aslında duygular ruhlarımızın saf bir ifadesi değildir. Duygusal tepkilerimiz, düşünme, hareket etme, sosyal koşullanma ve genetik olarak programlanma şeklimizi etkiler ve bunlardan etkilenir. Duygularımız kişisel gerçeklikmiş gibi görünse de, benzersiz kişiliklerimizin yansıması olabileceği gibi, yaşadığımız zamanın da bir yansıması olabilir.

Yirmi beş yıl önce erkek arkadaşım bana karısının çalışmasına izin vermeyeceğini söylediğinde, kahkahalarla gülmüştüm. Bu beni kızdırmamıştı çünkü bana böyle bir şeye kızmam gerekiyormuş gibi gelmemişti. Beni korkutmamıştı çünkü ciddiye almamıştım. Bunun yerine, bu adamla evlenebileceğimi düşünüyor olduğumdan, ona acıdım. Onun

biraz hayal kırıklığına uğrayabileceğini görebiliyordum. Benimle evlenmesinin onda daha az şok yaratmasını nasıl sağlayabileceğimi düşündüğümü hatırlıyorum. Evlendiğimde farklı olmak gibi bir amacım yoktu ama onu buna yavaş yavaş alıştırabileceğimi düşündüm.

Ne? Ne düşünüyordum? Bundan on yıl sonra, bir erkek bana karşı bu denli sınırlayıcı bir yaklaşımda bulunsa, onu acımasız bir konuşma yapıp, bunun cinsiyet ayırımı olduğunu söyleyerek öldürürdüm. Kendi gücü konusundaki inancına duyduğum şefkate ne olmuştu? Bu tepkilerden hangisi benim "gerçek" duygumdu?

Bu günlerde yeni bir duygusal tepki farkettim. Bir erkeğin sevdiği kadını iş dünyasından çıkarma isteğini duyduğumda, eski konuşmama başlıyorum ama konuşmam eski heyecanını kaybetti. Kadınlar için çok yıkıcı olan, erkeklerin o eski baskın olma ve kontrol tınılarını, ne kadar iyi kamüfle etmiş olsalar da, hâlâ duyuyorum. Ama aynı zamanda onun aşk görüşünü, sevdiği kişiyi koruma ve onun üzerine titreme, onun gittiği yolu açma isteğini duyuyorum. Kendimi en sevgi dolu hissettiğim zamanlarda ben de aynı isteği duymuştum. Artık bu duyguyu gönülden lânetlemiyorum.

Yüreğimdeki bu değişimi gururla bildiriyor değilim. Aslında, bunun tehlikeli bir yanı olduğunu düşünüyorum; öyle bir tehlike ki, çoğumuz gibi ben de yorgunum ve bağımlılığa düşüşe duyulan eski, programlanmış özlemler bana yakınlaşıyor. Böyleyse, bu olgunlaşmanın bana ne yapmam gerektiğini, yıllar önceki bir erkek arkadaştan daha fazla dikte etmemesi gerektiğini hatırlamam gerekiyor. Tüm duygular önemlidir. Ancak kişinin kendi değerleri, düşünce ve yargıları ile zıt düşen duygular çok daha önemlidir.

Elbette, duygularınıza ve önsezilerinize, yapacağınız tercihler ve olaylara getireceğiniz yorumda size yol göstermesi için bir ölçüde güvenmeniz gerekir. Duyguların özellikle nesnel kılavuzlar olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Daha çok belli bir yönde olma eğilimleri vardır ve duygusal tepkileriniz bazı durumlarda diğer zamanlara göre daha çarpıtılmış olacaktır.

Hepimizin önsezilerinin değişmez, duygusal algılayıcılarının doğru olduğu bazı alanlar vardır. Örneğin, ergenlik çağındaki çocuğunuzun

yalan söylediğini ya da en iyi arkadaşınızın incindiğini 0.999 hata oranıyla anlayabilirsiniz. Ancak son derece tepkisel olabileceğimiz alanlarımız, aşırı tepki gösterme ve yıkıcı olma eğiliminde olabileceğimiz hassas alanlarımız olacaktır. Bu duygulara güvenilmez; bunlar bizde aşırı acı ya da gerilime neden olur, gereksiz kargaşa yaratır ya da huzurumuzu bozar. Sizi yoldan çıkaran bu duygusal sarsıntıları tespit etmeyi öğrenebilirseniz, sadece bu duygulara göre hareket etme olasılığınız azalacaktır.

Şu farkı düşünün: İçinizden bir ses size sevgilinizin ilgisini kaybettiğini söylerse, nasıl bildiğinizi tam olarak açıklayamasanız bile, haklı olma ihtimaliniz yüksektir. Her ayrılıkla mantıksız bir ebedi kayıp tehdidi yaşayan bir insan olmadığınız sürece, bu ihtimal yüksektir. Bu durumda, önsezi algılayıcınız, ızgaranın üzerindeki bir duman alarmı gibidir. Bu alarm, onun bir arkadaşıyla yemek yemeyi her isteyişinde çalacaktır. Her iş gezisinde ya da kendini kötü hissettiği her pazar akşamında uyarı sinyali verecektir. Bu ilişkinizde ya da aşka giden yolda otomatik duygularınızın kılavuzluğuna güvenirseniz, oraya ulaşmanın çok daha zor olduğunu düşünürsünüz.

Bir kadın eleştiriler karşısında özellikle hassas, diğeri herhangi bir rekabet belirtisinde panik yaşıyor olabilir. Bazılarımız "hayır" cevabını duyduğumuzda aşırı tepki gösteririz; diğerlerimiz "evet" cevabını kolaylıkla elde ettiğimiz insanlara duyduğumuz saygıyı kaybederiz. Siz, dikkatle yaptığı plan, beklenmedik biçimde bozulduğunda kendini dağıtan biri olabilirsiniz ya da tam tersi, planlanmış herhangi bir zorunluluk sizi anında asi bir gence çeviriyor olabilir. Etki ile tepki arasında siz varsınız.

Doğru, hikâyenin tek kahramanı siz değilsiniz. Aşkın hiç olmadığı bir yerde aşk yaratamayız. Ama genellikle ilişkinin başında orada olan; zaman içinde kaybedilen birşeyler vardır; belki de, aptal gibi ortaya çıkmasına izin vermiş olsak, incinmekten bu kadar korkmamış olsak; kendimize fazlasıyla yargılama izni verirken, kabul etme izni vermek için bu kadar cimri olmasak hissedeceğimiz çok fazla duygu vardır.

Aşk söz konusu olduğunda, yer altında kalan, lânetlenmiş, üstü bulutla kaplanmış, derinlere gömülmüş pek çok duygu vardır. Aşk ya-

ratamayız ama istersek aşka yer açmak için duygusal olarak içimizde taşıdığımız fazlalıkları temizleyebiliriz.

Bir duygu kıvılcımını besleyebilir ya da sönmesine izin verebilirsiniz. Aşka ilişkin duygularınızı boğmakla tehdit eden bir öfkenin üstesinden gelmek için aktif adımlar atabilirsiniz. Ya da öfkenin size üstün gelmesine izin verir ve sizi sürükleyeceği ne kadar mutsuz, bencil, sevgisiz yer varsa hepsine onun ardından gidersiniz.

Aynı şey korku için de söz konusudur. Hepimiz korkuyla yüzleşmeyi ve korkuya karşı savaşmayı öğrenebiliriz. Risk alarak ve hayatta kalarak kendi kaygılarımızı köreltmeyi öğrenebiliriz. Kendimizi ilişkinin ortaya koyduğu aldatılma, reddedilme, zorunluluklar ve aşkla birlikte gelebilecek tüm üzüntülerin tehdidini aşmaya zorlayabiliriz. Ya da arkamıza yaslanıp oturur ve kimi, neyi seveceğimize, sevgiyi ne kadar öğreneceğimize korkunun karar vermesine izin veririz.

Aşkın tamamen tepkisel bir reaksiyon olduğu inancımız da, duygularımızın benliğimizin dokunulmaz bir parçası olduğu inancımız da, aşk ile ilgili her türlü etkiyi deneyebileceğimize inanmamızı zorlaştırmıştır. Kendimizi etki ile tepkinin arasındaki yetkili durumuna getirmek için sahip olduğumuz araçları fark edebilseniz, daha inançlı olabilirsiniz: Yeniden Odaklanma, Yeni Bir Çerçeve Oluşturma ve Farklı Tepki Verme.

Nasıl Yaparım

Daha az ihtiyaç duymak ve daha çok sevmek kadınların yöneldiği yeni dengeye ulaşmış bir duygusal merkezdir. Yeniden odaklanma, yeni bir çerçeve oluşturma ve farklı tepki verme bu noktaya ulaşmamıza yardımcı olacak yaygın stratejilerdir.

Yeniden odaklanma, sorunun kaynağı olarak tanımladığınız yeri değiştirir; yeni bir çerçeve oluşturma, sorun olarak neyi gördüğünüzü değiştirir; farklı tepki verme, soruna karşı nasıl tepki verebileceğinizi değiştirir.

Aslında bunlar sizin aşka yaklaşmanın en iyi yoluna yaklaşımınızı sarsacak tekniklerdir. Amaçları olumsuz hisleri yumuşatmak ya da ya-

şamanız gerekenlere ses getirmektir. Bu hislerin bizi ne kadar sıklıkla etkilediğini dikkate alacak olursak, bu duyguların nereye yöneldiği hakkında söyleyecek sözümüz olması gerektiğini düşünmüyor musunuz?

Yeniden odaklanma

"Çocukları zorladığı için ona saldırmayı bırakıp, neden bu kadar katı olmamı gerektiğini düşünmeye başlayınca her şey düzeldi."

"Allen kitap okuyor ya da bilgisayarda çalışıyorsa, ben ona yapışır kalırdım. Buna gerekçe olarak kendi kendime "Şimdi sıra bende. Ben neyim yani, işi bitince el attığı sigara ve pizza mı?" derdim. İlkönce ben gelmediğim için çıldırırdım. Yüksek lisans yapmaya başladığımdan beri her şey tersine döndü. Ben çok meşguldüm, onun oturup güzel bir kitap okumasını istiyorum. Şimdi, ben bilgisayarda çalışırken benimle konuşmaya çalışan o oluyor. Anlıyorum ki ilişkimizde bir sorun olduğunu düşündüğüm şey (aslında, onun sorunu olduğunu düşündüğüm şey) sadece koşullarımızdaki bir farkmış. İkimizi de onca mutsuzluktan koruyabilirdim."

Klişelerin en kötü tarafı, çok sık duyduğumuz için artık duyamadığımız bir gerçeği söylemeleridir. Yeniden odaklanma psikolojik klişelerin en bilineni etrafında döner: Onu değiştiremezsin, kendin değişebilirsin. Lily Tomlin'in Edith Ann karakteri bu yaşlanmış bilgelik sözleri karşısında "ve gerçek bu" der ve ağzını şapırdatırdı.

Siz de derin bir nefes alıp bunu geçiştirmek eğiliminde olabilirsiniz. Başarabilirseniz, biraz yavaş olmaya çalışın. Bazen apaçık ortada olan nokta en zor olandır. Aslında, sadece kendimizi kontrol edebildiğimiz için (bunu da ancak kısmen yapabildiğimizden), ilişkilerle ilgili sorunlar genellikle, ironik olarak, kendimize odaklanmamızla çözülür; soruna neden olan biz olmasak da. Vereceğim örnekleri bir düşünün:

Onun size karşı koruduğu mesafe tek başına sorun değildir. Bu ancak, onun aşkının derinliği ile ilgili kendinizi güvensiz hissetmenize neden oluyorsa sorun olur.

Tek başına düşünecek olursanız, onun sabırsızlığı sorun değildir. Sorun, sizin onun hızına ulaşmak için harcadığınız kaygı dolu çaba, her zaman baskı altında kalmaktan irkilmeniz ya da onun acele etmesiyle birlikte gelen, sevildiğinizi ya da sevdiğinizi hissetmenizi engelleyen kaba davranışlardan duyduğunuz utançtır.

Annesini mutlu etmeye ya da yatıştırmaya sürekli ihtiyaç duyması onun beraber yaşayacağı ya da çözeceği bir konudur. Sizin sorununuz kıskançlık, özel hayatınızın zarar gördüğü hissi ya da aynı mutlu etme ihtiyacını duymamanızdan kaynaklanan aşırı gerilim olabilir. Onun sorunları annesine duyduğu bağlılıktan kaynaklanıyor olabilir. Sizinki ise bu bağlılığa karşı tepkinizden kaynaklanmaktadır. Kendi duygularınız, sizinle aşkı hissetmek arasında bir engeldir.

Yeniden odaklanma onun tahrik edişine daha az, kendi tepkinize daha fazla dikkat sarfetmeniz anlamına gelir. İki eski soruyu sormaktan vazgeçmenizle başlar: "Onun nesi var? ("Yetişkin bir adam geç kalmışsa neden sinir krizi geçirir?") ve "Benim neyim var?" ("Onun geç kalmasına ben neden olmadım, değil mi? Benim hatam değil, doğru mu?"). Bunun yerine, dikkatinizi onun geçirdiği sinir krizinden uzaklaştırıp, kendi tepkinize çevirin ("Neden onun öfke patlamaları beni bu kadar üzüyor? Neden korkuyorum? Bunları bu kadar rahatsız edici buluyorsam, neden bırakıp gidemiyorum?"). Yeniden odaklanmanın sorduğu soru şudur: İhtiyacım olan ne? Buna neden ihtiyaç duyuyorum? Başka bir yolla bu ihtiyacımı karşılayabilir miyim? Ya da başka bir zaman? Son olarak da, o olmadan yaşayabilir miyim?

Kendine odaklanmanın kendi kendini suçlamak anlamına gelmediğine dikkat etmek gerekir. Kendinize odaklanın, soruna neden olan siz olduğunuz için değil ama sorunu yaşayan siz olduğunuz için. Zaman içinde bazı düşünce ya da davranış tarzlarınızın soruna katkıda bulunduğunu farkederseniz, bu daha da iyi olur. Bu durumda üzerinde çalışacağınız, sizin kontrolünüz altında olan birşeyler vardır. Ancak yeniden odaklanmanın amacı sizin hatanızın nerede olduğunu keşfetmek değildir. Amacı sizi inciten şeyi başka bir açıdan görerek bundan daha az acı duymanın bir yolunu bulmaktır.

Örneğin, bir erkeğin belli bir vaatte bulunmasını "sağlama" kavgasını düşünün; evlilik olsun, ev almak olsun, çocuk sahibi olmak olsun, hatta bazen birlikte çıkılacak bir tatil için verilecek bir tarih olsun. Zaten onun yarı yarıya istekli olduğunu biliyorsunuz. Bir şeyi yapmayacak ya da yapamayacaksa, onu zorlamaktan vazgeçin. Bunun yerine kendinizi zorlayın. Odak noktanızı değiştirmeye ihtiyacınız var. Verilecek bu söze neden bu kadar çok ihtiyaç duyuyorsunuz? Olmazsa olmaz mı? Kararsız kalacak olursa, seçenekleriniz nedir? İhtiyaç duyduğunuz şeyi başka bir yolla elde edebilir misiniz? Başka bir insandan elde edebilir misiniz?

Bu zor durumda kendi seçeneklerinizle yüz yüze gelmek çok zordur çünkü seçeneklerin hiçbiri tamamen istediğiniz şey değildir. İçten içe, siz zorlamazsanız onun kendi kendine o noktaya asla gelmeyeceğini, öte yandan sırf sizin zorlamanızdan dolayı kabul etmesi halinde de kendinizi rahat hissetmeyeceğinizi bile bile orada kalır ve hedefinize ulaşmak için gerilim dolu bu zorlamaya devam eder misiniz? Yoksa, açık ve kesin biçimde onu istediğinizi ve yeniden başlamak istemediğinizi bile bile, bir dakika daha direnç göstererek bu yavaş ölümü gözardı etmeyi reddedip, çekip gider misiniz? Onu istiyorsunuz ama farklı olarak. Evet, elbette onun değişeceğini ummaya devam edersiniz, böylece buradaki gibi imkânsız bir seçimi asla yapmak zorunda kalmazsınız.

Aynı imkânsız seçimler, ilişki sırasındaki yaşanan her çıkmazda karşımıza gelir. Seçenekleriniz tahammül gerektiriyor olabilir ("En ufak bir şeyde dahi kendisiyle aynı fikirde olmadığımda öfke nöbetine tutulan biriyle ne kadar birlikte olabilirim? Benim konuşma özgürlüğümü elimden aldı! Yine de o iyi bir baba, iyi bir insan ve kızgın olmadığı zamanlarda nazik bir insan") ya da hayal kırıklığı yaratabilir. ("Sürekli beni özlediğinden şikâyet ediyor. Ama ben eve geldiğimde diz üstü bilgisayarından başını kaldırmıyor bile. Sadece elini sallayıp 'Selâm, meşgulüm' diyor"). Her iki şekilde de, dikkatinizi ona ve onun değişeceği hayaline toplamak, kendi acı veren seçiminizle yüz yüze gelmekten çok daha kolaydır.

Zor ve yorucu da olsa kendinize yeniden odaklanın. Kendi harekete geçme gücünüzü geri alın. Bu şekilde çok daha ileriye gi-

deceksiniz. En basiti, dikkatinizi kendinize vermekle, yeni seçeneklere ulaşırsınız. Değişime ihtiyacınız varsa ve o değişmeyecekse, size kalan ya kendinizi değiştirmek ya da mutsuz olarak kalmaktır. Kendi duygularınızı değiştirmek imkânsız da görünse, yeniden odaklanmayı deneyebilirsiniz. Mutlu olarak kalma seçeneği çok kolay ve güvenlidir.

Yeniden odaklanmanın, eski sorunlar için yeni ihtimaller yaratmanın ötesinde, daha geniş bir etkisi vardır. Bizi ilerlemeyi umduğumuz iki yönde; içe ve yukarıya doğru, güçlendirir.

Duygularınızın, bu duygularınızı beslediğiniz kişiye olduğu kadar size de bağlı olduğunu anladığınızda atılacak mantıklı adım yeniden odaklanmaktır. Aslında, duygular içsel bir deneyim olduğundan, bizimle farkettiğimizden çok daha fazla ilgilidirler. Kadınlar sorunun kaynağını aramak için kendi içlerine bakmaya oldukça alışıktırlar ("Benimle ilgili bir şey olmalı"; "Hepsi benim hatam"). Ancak kendi içimize güçlü çözümler bulmak için bakma konusunda yeniyiz. Dikkatimizi tekrar kendi üzerimizde yoğunlaştırmak, gözardı edilmiş bu güç kaynağını yeniden uyandırır.

Yeniden odaklanma daha sonra bizi bir adım daha ileri götürür. Bize, bu gücü kullanmayı seçmemiz halinde, nasıl kullanacağımızı gösterir. Yeniden odaklanma bize üst noktaları işaret eder.

Dikkatimizi onun değişmeye olan ihtiyacına yönelttiğimizde, aslında "İşte onun aşka doğru giden yoluma koyduğu engel. Onun yeri burası değil. Bunu hak etmiyorum. Onun bu engeli kaldırmasını nasıl sağlayabilirim?" diye sormuş oluyoruz. Yeniden odaklanmak bizi daha üst bir duygusal seviyeye, ruhsal seviyeye yönlendirir; çünkü yolumuzdaki engellere rağmen bizim aşka doğru uzanmamızı ister.

Kendi içimize yeterince uzun ve yeterince derinden bakacak olursak, zaman içinde toplum içindeki benliğimizin ötesini görürüz. Kendi şikâyetlerimizin, sağlıksız belirsizliklerimizin, gizli, üstün gururumuzun ve kendi korkularımızı maskelemek için ördüğümüz duvarların ötesine geçeriz. Kendimizle ve sosyal ilişkilerimizle ilgili her şeyin ötesini görür ve aşkla ilgili parçamızı farkederiz.

Bu parçamız hem kendimize duyduğumuz sevgiyle, hem de başka birine karşı duyduğumuz tutkulu şefkatle ilgilidir. Bazı öğretmenler

buna üstben ismini verirler (yine de bu isimde beni, benliğimin diğer kısımlarına bağlı kalmaya iten birşeyler var). Adına her ne derseniz deyin bu, erkeğinizin gerçekleştirebileceği en büyük gelişmeden bile çok daha derin bir sevgi kaynağıdır.

Bunu kendinizin en iyi hali olarak düşünün. Ondan ve onun size hissettirdiklerinden uzaklaşarak, kendinize ve içinizdeki duygulara doğru yeniden odaklanma sizi bu yola getirir.

Yeni bir çerçeve oluşturma

Birlikte mutfağı temizlerken, arkadaşımın kocası "Judith," dedi; "şu dondurmaya ne yaptığına bir bak." Genellikle hayatı tehdit edici durumlar için kullandığım bir ses tonu kullandığı için, dönüp baktım.

"Kapağa bak" diye buyurdu. "Kapağı tamamen yanlış kapatmışsın. Tanrım, bunu böyle bırakırsan bütün buzluğu mahvedersin." Kendi kendime birkaç söz söylemek için ağzımı açmak üzereydim ki, dünyayı onun gördüğü gözle gördüm. Farketmeden geçemeyeceği ayrıntıları, benim gibi sıradan insanların, onun için çok bariz olan bir şeyden habersiz olmasından dolayı yaşadığı hayal kırıklığını gördüm.

Ona bu açıdan bakınca, sesindeki yargılamayı kolaylıkla aşmamı sağlayan bir şefkat duygusu hissettim. Tanrım, diye düşündüm, sanırım buzluğu mahvediyorum. Bu adam bana bir şey öğretmeye çalışıyor. Sözlerini aptalca bir eleştiri olarak duymayı bıraktığım ve onun bana verdiği bilgileri duymaya başladığım anda, sıkıntım geçti. Ona baktım, dinledim ve teşekkür ettim ve ne biliyor musunuz? Artık dondurulmuş yoğurdumun kenarları buzlanmıyor. Bu adamla arkadaşlığım da öyle. Sadece yeni bir çerçevenin yaratılması gerekti.

Yeni bir çerçeve yaratmak işe yarar, çünkü bir sorunu farklı bir şekilde dile getirirseniz, tek başına bu bile bir çözümü beraberinde getirebilir. Aslında, artık sorun olmaktan bile çıkabilir çünkü bunu düşünürken izlediğiniz yeni yol acıyı ortadan kaldırmıştır.

Son elli yıl boyunca, psikologlar, sosyologlar, biyokimyacılar ve sayısız kız arkadaş, doğum anımızdan, biyolojimize kadar, duygusal tepkilerimizi etkileyen neredeyse her faktörü incelediler. Ancak duygusal tepkilerimizin nedenleri arasında önemsememe eğiliminde ol-

duğumuz önemli bir faktör vardır. Genellikle hissettiklerimiz düşündüğümüz şeyler yüzündendir.

Yeni bir çerçeve oluşturma stratejisinin temeli budur. Bir sorunu tamamen farklı bir bakış açısıyla düşünürseniz, bu konuda tamamen farklı şeyler hissedebilirsiniz.

İlişki içerisinde yaşadığınız bir çelişkiyi ve bu çelişkiye gösterdiğiniz tepkiyi bir resim olarak düşünün. Bu karmaşık bir resim, sizi üzen belli olayların ötesine geçiyor. Resim aynı zamanda sizin ve onun kişiliklerinizi, birlikte geçmişinizi ve ilişkinizin devam eden dinamiğini içeriyor. Şimdi bu olayla ilgili yorumunuzu, resmi içine koyduğunuz bir çerçeve gibi düşünün. Resmi koyduğunuz çerçeve, resmin neye benzediğini fazlasıyla etkiler.

Yeni bir çerçeve yaratmakta özgür olmak için biraz gevşemeniz gerekir. Nasıl hissettiğiniz konusunda geriye doğru bir adım atarak düşünmeniz gerekir; bir arkadaşınıza duygularını başka bir bakış açısıyla ele almasını önermek gibi. ("Biliyorsun, patronun programı üçüncü kez sorarak sana hakaret etmeyi istememiş olabilir. Belki de sürekli olarak rahatlatılmaya ihtiyaç duyan kaygılı tiplerdendir.")

Örneğin, Macworld dergisinin yeni sayısını rahat rahat okuyan ve kesinlikle yapılması gereken işleri, sizin onsuz da yapabileceğiniz umuduyla gözardı eden bir adamı gözünüzün önüne getirin. İlk bakışta bu adamın, çalışkan ve iyi kalpli yapınızı her fırsatta istismar eden pasif agresif bir orospu çocuğu olduğu sonucuna varabilirsiniz. Bu adam karşısında uzun süre öfke dolu olursunuz.

Ya da yeni bir çerçeve yaratabilirsiniz. Keyfine bakarak dergisini okuyan, yapılması gereken işleri gözardı eden bu aynı adama bakıp, "İşte, yapması gerekenler yerine yapmak istediklerini yapan bir adam" dersiniz. Bu yeni düşünce bazı farklı hisleri de beraberinde getirebilir. Doğru, onun tembel olduğunu düşündüğünüz anda hissettiğiniz öfkeyi yine hissedebilirsiniz. ("O kim oluyor? Canının istediğini yapan bir prens mi?")

Ancak yeni düşüncenizin sizi kızgınlığınızın bir bölümünden kurtarması da mümkündür. Sizin de kimi zaman yapmanız gerekenler yerine yapmak istediklerinizi yaptığınızı farkederek kendinizi onunla

özdeşleştirebilirsiniz. Sizden faydalanmaktan çok, canının istediğini yapma sırasının kendisinde olmasını değerlendiriyor olabilir.

Yeni bakış açınız size, ondan hoşlanma nedenlerinizden birinin de, zorunlulukları eğlence için yeterince zaman ayırabilecek kadar bir kenara bırakması olduğunu hatırlatabilir. Sizin de zevk aldığınız şeyler için zaman ayırmanıza yardım ediyor ve siz bazen onu sırf bunun için seviyorsunuz. Bu yeni bakış açısı sizin de oturup kendi derginizin tadını çıkarmanız için size özgürlük verebilir; çamaşırlar yıkanmasa da hayatta kalabileceğinizi hatırlatır. Kirli olursunuz belki ama hayatta kalırsınız.

Yine, yeni bakış açınız özgür kalmanızı sağlamayabilir de. Bazı zamanlarda, zorunlulukların yerine getirilmesi gerekir. O kadar. Yeni bir çerçeve yaratmak sizin onu çok sevmenizi, ona derinden saygı duymanızı ve yine de dergiyi onun elinden alıp yerine elektrik süpürgesini tutuşturmanızı sağlayabilir. İleride de tartışacağımız gibi, onu daha çok sevmek onun istedikleri ya da ihtiyaç duyduklarını anlamanız demektir. Ona bunu her zaman sağlamanız gerektiği anlamına gelmez.

Yeni bir çerçeve yaratmak yaptığınız şeyleri değiştirmeyebilir ama bunu yaparken hissettiklerinizi değiştirir. Belli bir olaya, daha az saldırgan bir bakış açısından gördüğünüz için farklı tepki göstermenize yardım eder. Olay değişmez. Hâlâ divanın üzerinde yatıyor ve dergisini okuyordur ve hâlâ yapılması gereken işler vardır. Ama, bu olay hakkında farklı düşündüğünüz için tavrınız değişir ve gösterdiğiniz ilgi yumuşar. Daha iyi hissedersiniz çünkü kötü hissetmek için daha az "nedeniniz" vardır.

Peki ya gerçekler? Gerçek olan onun tembel ve uyuşuk olmasıyken, neden Bay Macworld'ü mükemmel bir şekilde doğal olarak görelim? Her şey tamamen olayı gören kişinin bakış açısının bir fonksiyonu değil ya? Yönlendirme yapmak için nesnel hiçbir ölçüt yok mu?

Aslında fazla yok. Bu anlaşılması zor, kişilerarası kavrama sorularında gerçeğe nasıl ulaşırız bilmiyorum. Yorumumuza destekleyici kanıt olarak kaç arkadaşın görüşünü ileri sürsek de, tek bir nesnel

tembellik ölçütü yoktur. (Tartışma genellikle, böyle düşünen tek kişi ben değilim! diye devam eder.)

Tek bir bakış açısına sığdırmak istediğimiz gibi tek bir gerçek, insan doğasının karmaşık arenasında mutlak bir ölçüt yoktur. Divanda oturmak ve akşam yemeğinden sonra masayı toplamayı reddetmek nasıl hem iyi, hem de kötü olabilir? Aynı şekilde, her gece temizlik yapmak sorumluluk ve güvenirlik anlamına gelmekle birlikte, sıkıcı ve sınırlayıcıdır.

Kocanız tembel ve isteksiz, uyuşuk bir adam olduğundan, evliliğinizde her işi siz yapar duruma gelebilirsiniz. Ve tembel, uyuşuk bir adamın hiçbir iş yapmadan yaşayıp gitmesine izin veren bir uşak olduğunuzdan, dengesiz bir yük dağılımı ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Ve sizin için tembel olan, başka bir kadın için hızını kesme kapasitesi olarak yorumlanabilir; bu kadın olağanüstü aktif, mükemmeliyetçi kocasını birşeyler yapmak için isteksiz olmakla eleştirebilir.

Her olay, her sevgili çok çeşitli bakış açıları ile anlaşılabilecekse, bunlardan hangisine inanacağınızı nasıl bileceksiniz? Dikkate almamış olduğunuz kendi davranışlarınızı anlamanın yolları olabiliyorsa, doğru bakış açısını nereden bileceksiniz? Bilemezsiniz.

Ancak bu yeni bir kılavuz ilkesi doğurur. İhtimalleri görebilmek için kendinizi özgür bırakın. Kendi çıkarınızı gözardı etmeksizin, sizi aşk görüşünüze yaklaştıracak yoruma eğilin. Açıklamak gerekirse, ona bir şans daha verin, onun "tembel" olduğunu değil "doğal" olduğunu düşünün ama yine de çamaşırların yıkanmasında üzerine düşeni yapmazsa bütün iç çamaşırlarını pembeye boyayacağınızı söyleyin. Sevgi dolu gözlerle görmeyi seçin, kendinizi istismar ile körleştirmeyin, bu şekilde kendiniz daha iyi bir görüşün tadını çıkarmaya başlarsınız.

Diyelim ki, kocanız kendinizi iyi hissetmediğiniz zamanlarda size karşı tahammülsüz oluyor. Aslına bakarsanız, onun sinirliliği sizin ateşinizle aynı hızla ilerliyor. Bu hiç hoş değil. Yine de, bu konuda ne hissettiğiniz olayı yaşama şeklinizi derinden etkiler.

Öksürük nöbetine tutuluyorsunuz ve nöbetin ortasında odadan çıkıp gidiyor. Onu soğuk, duyarsız bir serseri olarak düşünüyorsunuz,

hastalığınızdan rahatsızlık duyuyor çünkü bu onun sağlığını tehdit ediyor, üstelik siz hasta olursanız yemeği kim yapacak?

Alternatif olarak, öksürük nöbetine tutulursanız ve o odadan çıkıp giderse, bu hareketine tepki gösterirken, daha iyi hissetmenizi sağlayacak hiçbir şey yapamadığı için hastalığınıza göz yummasının göstergesi olarak algılayabilirsiniz. Onun her kızgınlık gösterisini size bağlılığının bir ifadesi ve size kötü bir şey olduğunda duyduğu korkunun ölçütü olarak alabilirsiniz. Öksürük nöbetleri arasında, ona uzanıp onu rahatlatabilirsiniz.

Hangi yorum doğru? Belki de her ikisi de bir parça doğru. Hangi yorumu kullanacaksınız? Benim geçerli basit bir kuralım var: Düşüncelerinizde mümkün olduğunca esnek olun. Üzücü bir olayı onun açısından düşünmeye çalışın; onun, bir arkadaşın, onun annesinin yorumlayacağı şekilleri düşünün. Yeni bir çerçeve yaratmak, herhangi bir şeye mal olmaksızın onu sevebilme hedefinize hizmet edecek yorumu vurgulayın.

İstediğiniz, onu sevmek ve onun tarafından sevildiğinizi hissetmekse, onu daha yumuşak bir ışık altında görmek sizi bu noktaya daha çabuk getirir. Aslında, sizi oraya taşıyacak olan tek şey bu olabilir.

Farklı tepki verme

Üç koca, üç farklı yatak odasında, üç farklı iç çamaşırı çekmecesini açıyor. Her biri karısına dönüyor, suçlayan gözlerle bakıyor ve kuşku duyulmayan sözleri söylüyor: "Temiz iç çamaşırım kalmamış."

Kadınlardan biri hemen sorunu çözüyor; yine de aynı durumda annesinin yapacağından farklı olarak. Annesi kurutma makinesine doğru yürür, temiz bir çift çamaşır çıkarır ve görev bilinciyle çamaşırı kocasına iletirdi. Bu kadının ise iç çamaşırı getirmek için ne zamanı, ne de eğilimi var. Bunun yerine, "Biliyorsun dün de çocuklar aynı şeyi söylüyordu. Bundan böyle perşembe günlerini çamaşır günü yapalım ve buna uyalım" diyor. Gülümsüyor ve şunu ekliyor: "Bugünlük kirli bir çamaşırın içini dışına giyebilirsin."

İkinci kadın biraz daha sivri dilli. "Beni ne sanıyorsun, senin hizmetçin mi? Çamaşır makinesinin yerini biliyorsun." Kocası da buna karşılık onu tersliyor ve sabah kavgası çıkıyor - kadın onu düzeltme hakkına sahip olduğunu hissediyor; adam iç çamaşırı giymediği bir anda beklenmedik şekilde saldırıya uğrayan bir adamın sertliğini yaşıyor.

Üçüncü kadın kocasının suçlamasını yumuşak bir biçimde algılıyor. Sorunu çözmeye çalışmıyor ama kocası ondan sorunu çözmesini bekledi diye çılgına dönmüyor. Adam, "Hiç temiz çamaşırım kalmamış," diyor. Kadınsa, "A, tatlım, bu senin için çok kötü olmalı" diye cevap veriyor.

İlk çözüm kabul edilebilir görünüyor çünkü hem kadın, hem de adam bundan tatmin olmuş görünüyor. Burada hem kadın, hem de erkek, iç çamaşırlarından kadının sorumlu olmasını bekliyor ve her ikisi de bu beklentiden memnun. Bu beklenti, sevdikleri ailelerinin ihtiyaçlarına hizmet eden, bakıcılık yapan ve ev içi sorunları çözen kadın geleneğinden kaynaklanmaktadır. Ancak bu çözümün kaçınılmaz bir yan etkisi olacaktır. Sonunda kendinizi başka birinin iç çamaşırlarını organize eder halde bulursunuz.

Diğerleri için, ikinci kadının öfkesi, en azından bir an için bile olsa, daha memnun edicidir. Onun ve kocasının ev içi işlerle ilgili farklı beklentileri var ve kadın, adamın beklentilerini saldırgan buluyor. Doğal olarak kızgınlık duyuyor, kendisini hakarete uğramış hissediyor. Duyduğu öfke onu canlandırıyor ve öfkesini dile getirdiği için kendisine daha çok saygı duyuyor. Yine de, kendisini iyi hissetmesine rağmen, kocası hakkında kötü düşünüyor. Adam da ondan çok hoşlanmıyor. Bunun yerine, o anda her ikisi de öfke duyuyor. Her ikisi de yaşadıkları kayıptan birbirini suçluyor.

Üçüncü kadın diğer ikisinin henüz tanımlayamadığı bir seçeneği görüyor: **Koşup ona iç çamaşırı getirmek zorunda değilsiniz ama onun sizden bunu beklemiş olmasından dolayı da kızmanız gerekmiyor.** Başka bir deyişle, üçüncü kadın aşk hakkında birşeyler biliyor. Teslim olmakla öfkeli olmak arasında seçim yapmak zorunda değilsiniz. En iyi seçim bunların her ikisi de olmayabilir.

Üçüncü kadın ise her ikisini de aşmıştır. Bunu nasıl yaptı? Farklı tepki gösterdi. Erkeğin beklentisine ("Ne hakla benim hizmetçisi olduğumu düşünür?" ya da "Ah, çamaşırları yıkamayı unutmuşum" diyerek) cevap vermek yerine, bu kadın olayı küçümsemiştir. Bunun yerine, onun bir sorunu olduğu gerçeğine tepki göstermiştir. Anlayışla tepki gösterebilmiştir çünkü erkeğin sorunu var diye, bu sorunu, erkek öyle olmasını beklese bile, kendisinin çözmesi gerekmediğini öğrenmiştir.

Neden bir kişinin beklentileri ona karşı kullanılsın? Bu kadın bir zamanlar evliliğin sürekli bir birliktelik olmasını beklemiyor muydu? Evliliklerinin ilk yıllarında, kocasının işten sonra eve gelmesini oturup beklediği ve sonra da kocasının onu arayıp spor yapmaya gideceğini söylediği zamanlarda ne kadar öfkelendiğini hatırlıyor. O zamanlar inciniyordu, öfkeleniyordu. Kocalar, bekâr erkekler gibi davranmamalılar! Kocasının ona "kocalar" hakkındaki beklentilerinin ne olduğunun önemli olmadığını, zaman zaman dostlarıyla spor yapmaya gideceğini ve isterse kendisinin de aynı şeyi yapabileceğini söylediği zamanlarda yaşadığı kavgaları ve öfke dolu sessiz saatleri hatırlıyor.

Bu kadın kocasının haklı olduğuna inanmaya başlamıştır ama bu gerçeği görmesi uzun zaman almıştır. Diğerinin ne istediği her ikisini de tam anlamıyla bağlamamalı. Her ikisi de kendilerine doğru gelen ve rahat hissetmelerini sağlayan şeylere göre hareket etmelidir. Ve üzüntü duyan tarafa, genellikle olduğu gibi, bunu algılaması için zaman verilmelidir.

Önemli olan kadının kocasının ne beklediğinden çok, bu beklentiler karşısında kadının ne yapmayı ya da yapmamayı tercih ettiğidir. Kadın adamı seviyor, bu yüzden mümkün olduğunca, istediklerini, ihtiyaç duyduklarını ya da mutlu olmasını sağlayacak şeyleri yapmaya çalışıyor. (Onun şu anda son derece şık biçimde divanın üzerinde duran antika eşya koleksiyonuna göz yumuyor mu? İnanın bana aşk bu.)

Söylemek istediğim, kadın onu her zaman mutlu edemez. Onun beklentilerini her zaman karşılayamaz, o da kadının beklentilerini her zaman karşılayamaz. Umut ettikleriniz ne kadar çılgınca da olsa, sevgiliniz tarafından yüzüstü bırakılmak hoş bir duygu değildir. Kadın

olaya adamın bakış açısıyla baktığında, kendisinin çamaşırlarla ilgilenme sorumluluğunu yüklenmiş olmasını beklemesine daha az kızar, bu beklentinin de tükenip gidecek bir beklenti olmasına daha çok üzülür.

Bu kadın üçüncü seçeneği bulmuştur: Onun talebine yoğunlaşmak yerine, vermiş olduğunuz tepkiye yoğunlaşın. Çamaşırları yıkamak zorunda değilsiniz ama o sizden bunu istedi diye kızmak zorunda da değilsiniz. Kadın onu daha çok sevebilir yani, kimi zaman büyükbüyükbabası gibi düşünse bile onu sever. Aynı zamanda onun onayına daha az ihtiyaç duyabilir, onun öfkesini yatıştırmaya daha az uğraşabilir, onu mutlu etmeye daha az çaba gösterebilir.

Kadın seçimini açıklarsa, adam kızar mı? Muhtemelen. Sessizce surat asıp, sabahın geri kalanında evi sessizliğe terkedebilir. Daha asabi davranabilir; çekmeceleri çarpar, tepinir, hatta kadına bir iki utanç verici söz söyler. Kadın, kötü konuşulmasına ya da kişisel bir saldırıya göz yummayacak olmasına rağmen, bir iki kaba öfke ifadesi karşısında çok da kızmayacaktır. Aslında, bir şeyin olmasını beklediğimizde ve olmadığında genellikle hepimiz kızmaz mıyız diye bir gerekçe ileri sürecektir. Kocan niye farklı olsun?

Kadının "hayır" deme hakkı vardır. Adamın da kızmaya hakkı vardır. Aslında onun öfkesi daha az yoğun olma eğilimindedir çünkü kadın ona karşı kızgın değildir. Kadın kavgaya girişmiyor, onun iç çamaşırlarını unutmasını açıklamaya çalışmıyor, her şeyden önce bu işi kendisinden beklemekle ne kadar büyük bir hata yaptığını söyleyerek misilleme yapmıyor. Biraz uzak duruyor, sinirine hakim oluyor ve kendi işine devam ediyor.

Sonuçta, ortak bir temelde, rahat bir teması tekrar sağlayacaklardır. Çamaşır konusu, adam kadının bu konudaki ciddiyetini anlayıncaya kadar, birkaç defa daha gündeme gelir. Ancak yaşadıkları her olay erkek için daha küçük bir şok olacaktır. Kadının seçiminden dolayı ciddi bir sorun yaşayacak olursa, ona düşüncelerini açıklamak durumunda kalacaktır. ("Çamaşır yıkama işini yapmayı istediğini sanıyordum. Bunun değişmesi gerekiyorsa, bu konuda söyleyecek sözüm olabilir mi?") Bu durumlarda, onun söylediklerini duy-

mak ve hislerini algılamak için kadın gerçekten çaba harcar. Sonuçta adam öfkeyle parlayarak konuşmuyor, kaygısını dile getiriyordur.

Alternatif olarak, kadın bu konuyu daha sakin oldukları bir zamanda açabilir, neleri yapmayı istediğini, neleri istemediğini açıklayabilir ve kararı pazarlığa açıksa, biraz pazarlık yapabilir. Tartışmada amacı, erkeğin kararını onaylamasını sağlamak, onun kızgınlığını yatıştırmak ya da onun duyduğu mutsuzluğu tartışmak değildir. Basit bir ifadeyle, olaya farklı bir açıdan bakılacak olursa, kadın onun kızgınlığını anlayabilir. Kadın *onu mutsuz etmek için* bir karar almamıştır; *onu mutlu etmek için* fikrini değiştirmeyecektir ancak onun bir an için çılgına dönme hakkını dikkate alır. Birinin kızgın olma hakkını açıkça takdir etmek, onun bu öfkeden kurtulmasına yardım edebilir.

. . . .

Farklı tepki göstermek sadece ona verdiğiniz tepkilerle sınırlı değildir. Aynı zamanda kendi içinizdeki duygusal sinyallere farklı tepki göstermenizi de içerir. Aşağıda örnek vererek, sizi çok üzecek bir uyarana, kıskançlık duygusuna nasıl tepki gösterebileceğinizi açıklayalım.

Diyelim ki sevgiliniz katıldığınız bir partide eski kız arkadaşı ile uzun ve samimi görünen bir sohbete dalıyor. Belki böyle şeyler sizi hep kıskandırıyordur ve bilin bakalım ne olur; bu sefer de kıskanırsınız. Ancak geçmişte kıskançlığınızı, onu farketmiyormuş gibi davranarak bastırıyordunuz. Bu gururunuzu koruyordu ama üzüntünüzü azaltmıyordu. (Aslında, büyük ihtimalle daha sonra tamamen ilgisiz bir konuda kavga etmeye başlıyordunuz ve bu ikinizin de bir yerlere ulaşmasını sağlamıyordu.)

Bu defa farklı bir tepki göstermeyi seçtiniz. Sohbetlerinin devam ettiğini gördüğünüzde, onlara doğru gittiniz, kolunuzu onun beline doladınız ve nazikçe kendinizi tanıttınız. Sonuçta, size her zaman arkadaşlarından söz ediyordu. Tabii ki bu arkadaşlığı sizinle paylaşmak isteyecektir, değil mi?

Evet, bunu yapmak zordur. Evet, endişelenmenize neden olabilir. Evet, kendinizi utanç duyacağınız bir duruma sokabilirsiniz ya da o bu

yaptığınıza kızabilir ve başkaları bunu farkedebilir. Ama biliyor musunuz? Bu zordur ve siz bunu yapabilirsiniz. Kendi kendinize bunun sadece bir öncekini izleyen yeni bir adım olduğunu söyleyin. Katharine Hepburn gibi davranın ve onun yapacağını yapın. Ya da sadece bir defa denemiş olduğunuzu ve sonuna kadar denemeye söz vermiş olduğunuzu düşünün; hatırladınız mı?

Farklı tepkiler göstermeye karar verebilirsiniz, çünkü gösterdiğiniz tepki sizi mutlu etmiyor; çünkü onun onayına ya da etraftaki insanların onayına eskisi kadar ihtiyacınız yok; hatta yapabileceğiniz her şeyden öylesine farklı görünüyor ki, bunu deneme cesaretini gösterirsiniz. Kendi işinizi kendiniz görebilirsiniz ve bunun için eskiden cesaretinizin olmamasından ve şimdi bu cesarete sahip olduğunuzu bildiğinizden başka bir gerekçeye de ihtiyacınız yoktur.

Sonra belki öfke ya da utanç yerine beklenti içindeydiniz, kolunu size dolayıp, sizi konuşmaya dahil edebilir. Sonuçta sizin verdiğiniz destekten memnun da olabilir. Kıskançlıkla dolu öfkeniz yok olur çünkü sevgilinizin tahmin ettiğinizden çok daha farklı olarak, duyguları hâlâ incinmiş olan eski bir kız arkadaşı karşısında nezaketen takılıp kalmış olduğunu görürsünüz. Olay çıkarmadan ya da korkunç biri gibi davranmadan bu sohbeti nasıl bitirebileceği konusunda hiçbir fikri yoktur. Ve sizden gelen yardımdan mutluluk duyar.

Öte yandan, tamamen farklı bir şey de keşfedebilirsiniz. Sevgiliniz bu hareketiniz karşısında garip bir memnuniyet duyar ve siz bu sohbeti sadece sizi kıskandırmak için yaptığını anlarsınız. Sizden emin olmaya, sizin onu önemsediğinizi bilmeye ihtiyaç duymuş olabilir. Başlangıçta buna kızabilirsiniz, sanki sizin aptal gibi düştüğünüz bir tuzak hazırlamış gibi görünebilir. Ancak yeniden düşündüğünüzde yaşadığınız olay için yeni bir çerçeve yaratabilirsiniz. Farkında olarak ya da olmayarak, bu durumu yaratmışsa, bunu sizin duygularınızı bilmeye ihtiyaç duyduğu için yapmıştır. Ona doğru yürüdüğünüzde, ona istediği şeyi verdiniz. Aşka doğru onunla birlikte yürümek istiyorsanız, bu yaptığınız çok hoş bir şey olur.

Son olarak, ona doğru yürürseniz ve korktuğunuz başınıza gelirse? İkisine doğru yaklaştığınızda, sevgiliniz rahatsız olmuş görünür ve eski kız arkadaşı sizi gördüğünde zorlama bir gülümsemeyle bakar, küçük

düşmüş hissedersiniz: Kadın, kıskandığınızı görür ve önemsediğinizi bilir. Aslında gerçek şu ki, önemsiyorsunuz. Neden bundan utanç duyasınız?

Kıskançlığınızdan utanç duymak için bir neden yoktur. Bu sizi parlak ışıklar altında, olduğunuzdan daha güzel göstermeyecektir ama insana özgü bir ışık olacaktır. Üstelik, olduğundan farklı davranmanın faydası çok azdır. Çoğumuz başka birinin kıskançlığını ne kadar inkâr etmeye çalışsa da farkederiz. "Evet rahatsız oldum", "Evet bu beni huzursuz etti", "Evet kıskandım," diyebildiğinizde daha çok saygıyı hakedersiniz ve kendinizi daha iyi hissedersiniz. Unutmayın, kendi içinizde farkettiğiniz ve kabul ettiğiniz bir şey yüzünden kimse kötü hissetmenizi sağlayamaz.

Duygularınızı gösterdiğinizde, farklı biri gibi davranırsanız sahip olmayacağınız seçenekler kazanırsınız. İlişkinizi derinlere götürme şansınız var çünkü farklı ve daha özel bir gerçeklik düzeyinde bağlantı kuruyorsunuz. Onun size karşı duygularını ve eski kız arkadaşına ne kadar bağlılık duyduğunu (muhtemelen daha acı da olsa) daha gerçekçi olarak değerlendirebilirsiniz. Artık nelere göz yumacağınız, nelere yummayacağınız konusunda daha belirgin sınırlar içinde iletişim kurabilirsiniz, çünkü hassas bir konudan kaçınmak yerine, bununla yüzyüze geldiniz. Aynı tahrik edici olaya kasıtlı olarak farklı tepki göstererek tüm bu yeni seçenekleri ve tüm bu muhtemel sonuçları yarattınız.

Yeniden odaklanma, sorunu koyduğunuz yeri değiştirip içinizde aramanızı sağlayarak, duygularınızı değiştirir. Yeni bir çerçeve yaratmak, belli bir durumu yorumlama biçiminizi ve böylece bu durumda hissettiklerinizi değiştirir. Farklı tepki göstermek de bu karışıma, davranış şeklinizi değiştirerek hislerinizi değiştirebileceğiniz fikrini ekler.

Kendi duygusal tepkilerinizi değiştirmek, o ne yaparsa yapsın, kim olursa olsun kabul etmeniz ve göz yummayı öğrenmeniz gerektiği anlamına mı geliyor? HAYIR! Tüm bunlar öfkenizi bastırmanız, onu kazanmak için daha nazik, daha tatlı ya da daha anlayışlı olmanız gerektiği anlamına gelmez. Bu stratejiler aşkı kazanmak ya da sevgili elde etmekle ilgili değildir. Bu stratejiler, tepki gösteren bir kadın ol-

maktan, kontrolü ele alan kadın olmaya doğru temel bir davranış değişikliğinin tadını çıkarmanın stratejileridir.

Ve bunu yaparken belli bir hazzı tecrübe etmenin.

Yeniden odaklanma, yeni bir çerçeve yaratma ve farklı tepki vermekten birbirinden tamamen ayrı teknikler olarak söz etmiş olmamıza rağmen, aşk deneyiminizde yaşadığınız bazı çıkmazların ortadan kaldırılması için bu tekniklerin üçünün de uygulanması gerekebilir. Aşağıda Helen ve nişanlısı ile ailesi arasındaki çatışmada huzur bulma çabaları hakkında okuyacağınız hikâye, son derece duygu dolu bir durumda bu üç stratejinin birarada nasıl işlediğine çok iyi bir örnektir.

Helen'ın sosyal açıdan içine kapanık erkek arkadaşı George, Helen'ın ailesi üzerinde çok iyi bir etki bırakmamıştı. (Erkek kardeşleri ona Bay Patates Kafa ismini takmışlardı.) Yapılan her aile toplantısı Helen'ın George'u toplantıya katılmaya, böylece ailesinin onu kendisinin gördüğü gibi görmesi için fırsat yaratmaya zorlamasına sahne oluyordu.

Helen, George'un sohbet edebileceği konular açıyor ve o bu fırsatları kaçırdığında üzüntü duyuyor. Onunla övündüğünde, erkek kardeşleri bunu ciddiye almıyorlar. Ve o endişe duyuyor. George orada olmaktan nefret mi ediyor? Ailesi onu kendisinden daha mı iyi kavrıyor? Belki de George, Bay Doğru değildir. Ama Helen onu seviyor. Ayrıca ailesi Helen'ın eve getirdiği hiçbir erkek arkadaşının Bay Doğru olduğunu düşünmemişti. Dönüp dolaşıp aynı yere geliyor - "labirentin içindeki bir farenin düşünceleri gibi" diyor Helen.

Bu çarktan kurtulmak için Helen'ın attığı ilk adım dikkatini George'dan ve erkek kardeşlerinden kendine çevirmesi oldu. George ile kardeşlerinin birbirlerine uyumlu olamadıklarını gören Helen, temel olarak "George'la kardeşlerimin birbirlerini sevmelerini nasıl sağlayabilirim?" diye soruyor olduğunu farketti. Görünüşe göre cevap bunu başaramayacağıydı. Şimdi bunun olmasına neden ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyaca ne kadar bağlı olduğunu anlaması gerekiyor.

Neye ihtiyacı var? ("Büyük mutlu bir aile" diye iç geçiriyor.) Buna neden ihtiyacı var? (Sonuçta Helen, "Herkesin ihtiyacı yok mudur?"

sorusunu sormaktan vazgeçiyor ve "Çünkü George ile kardeşlerim arasındaki gerilimi farkediyorum ve buna dayanamıyorum" demeye başlıyor.) Helen, yaşadığı bu gerilimin hafiflemesini sağlamak için George ve erkek kardeşlerinin değişmesinden başka bir yol kullanamaz mı? ("Bilmiyorum," diyor. "Bunu hiç düşünmedim.")

George'a odaklanmaktan vazgeçip kendisine yönelmek Helen'ın sorununu yeniden tanımlamasına yardımcı oldu. Helen her zaman için barışı sağlayan taraf olmuştu çünkü önem verdiği kişiler arasındaki anlaşmazlıklar onun için gözardı edilemezdi. Barış yapmak her şeyden iyi ve güzeldir ve ailede bu rolü üstlenen kişinin yetenekli olduğu her aile bundan yararlanır. Ancak kimi zamanlarda, barış meleğinin tüm çabalarına rağmen, diğerleri geri adım atmazlar. Helen'ın kaygısını hafifletmek için başka bir yol bulması gerekmektedir; aksi halde başka insanların ilişkileri onu duygusal açıdan rehin alacaktır. Helen mutlu ve rahat hissetmek için sosyal uyuma ihtiyaç duymaktadır. Ancak buna daha az ihtiyaç duyması gerekiyor.

Helen'ın otomatik olarak savunmaya geçtiği bir durum söz konusu olduğunda daha az kaygı duyması kolay değildir. Rahat hissettiği alanı mümkün olduğunca genişletmek için bilinçli bir çaba sarfedecek, böylece etrafında yaşanan çekişmeyi kendi iç çekişmesi haline getirmeyecektir. George ile kardeşleri arasındaki anlaşmazlığı tehdit edici bir unsur olarak görmese, bu çabası dikkate değer ölçüde hafifleyecektir. Bu ikilemi yeni bir çerçeveye oturtmanın bir yolunu bulmaya ihtiyacı vardır.

Ancak bu durumu görmenin başka bir yolunu düşünememiştir. Helen'a göre, ilişkilerdeki çekişmeler yıkıcıdır. İnsanların birbirlerine karşı duygularının iyi yönde değişeceğine inanmıyor. George ile kardeşleri arasındaki gizli gerilimin ileride çok çirkin bir sonuç doğuracağından korkuyor. Üstelik kendini suçlu hissediyor. George onun erkek arkadaşı, diğerleri ise onun kardeşleri ve bu nedenle de işlerin iyi gitmesinin sağlamak onun sorumluluğunda.

Helen bu suçluluk duygusunun neden olduğu sorumluluk hissi ile hareket ederek, sürekli olarak George'u kardeşlerine ya da kardeşlerini George'a karşı savunuyor. Ne yazık ki, savunması, savunmayı yaptığı kişinin daha önceden indirgemeye çalıştığı çekişmeyi

daha da fazla farketmesine neden oluyordu. Bu çaba işlerin daha iyiye gitmesini sağlamadı.

Sonuçta arkadaşları Helen'ın durumu ele alış şekline karşı geldiler. Arkadaşlarından biri, kısa bir süre önce aileden birinin doğum gününde George ile Helen'ın en küçük kardeşi arasında geçen karşılıklı birbirlerini sınama olayını duyduğunda güldü. "Buna çekişme dediğine inanamıyorum" dedi. "Bu bana bizim ailede yenen her pazar yemeğinde yaşananları hatırlattı."

İkinci bir erkek arkadaşı da bu görüşe katıldı. "Bu olayda bu kadar kötü olan nedir, anlayamıyorum" dedi. "Yeni bir erkeğin kümese gelmesiyle yaşanan sıradan bir horoz dövüşü gibi görünüyor. Neden bu kadar endişeleniyorsun?"

Yeni bir çerçeveye oturtulan bu bakış açıları ile rahatlayınca, Helen'ın kaygıları biraz azalmaya başladı. Bu normal miydi? Bu yıkıcı değil miydi? Yavaş yavaş tüm bu hislerinin çekişmeye karşı hassas olmasından kaynaklandığını farketmeye başladı. Neyin olmasından bu kadar korkuyordu? Belki George ile kardeşleri birbirlerine karşı "kabalaşırlardı". Belki de yüzeysel nezaketi bir kenara bırakıp birbirlerine bağırırlardı. Helen açık çekişmeler karşısında kendisini rahat hissetmemesine rağmen, (zaman içinde) bunun bir aile içinde yaşanabilecek en kötü şey olmadığını görebilir. Belki de işlerin yolunda gitmesini sağlamak için kendisini her zaman araya sokması gerekmez.

Helen'ın en büyük endişesi George'un her şeyin mükemmel olmamasından dolayı kendisini terketmesiydi. Gerçek şu ki, bu olabilir. Onun, doğru insanın hiçbir yük getirmeyeceği fantezisine inanan bir adam olması mümkün. Diğer bir gerçek de Helen'ın ne kadar çaba gösterirse göstersin her şeyin; ailesinin, kendisinin, hatta George'un mükemmel olmasını sağlayamayacağıdır. George, yaşadığı olay onu çok kaygılandırdı diye ayrılacaksa, bu Helen'ın işlerini yoluna koyabileceği anlamına gelmez. Bu onun kontrolü dışındadır.

Son olarak, Helen imkânsız olacağını düşündüğü halde farklı tepki vermeye karar verdi. George'u kardeşlerine beğendirmeye ve kardeşlerini de George açısından gözardı edilebilir hale getirmeye ça-

lışmaktan vazgeçti. Helen dişini sıktı ve geri çekilmeye karar verdi. O elinden geleni yapmıştı, şimdi iş onlara kalmıştı.

Helen George'un daha çok konuşmasını sağlamaya çalışmaktan vazgeçti. Katılmak isterse, bunu kendisi yapabilirdi. Kardeşlerinin George'un arkasından söyledikleri tüm onur kırıcı sözleri önemsememeye çalıştı. Artık onu savunmuyor ya da onunla ilgili olarak tartışmıyordu. Kendini gülümseyip yoluna devam etmeye zorladı. (Çok ilginç bir biçimde, kardeşleri ondan tepki almamaya başladıklarında kendilerine aile içinde yeni bir hedef aramaya başladılar. O zamana kadar Helen artık onların bu davranışlarını farketmemeye başlamıştı.)

George sessizliğini korudu ve Helen kendisi için son derece büyük bir mutluluk kaynağı olan sosyal ortamların onun için o kadar eğlenceli olmadığını farketti. Kabuğuna çekilmeyi tercih ediyordu çünkü en çok orada rahat ediyordu. Helen onun bu yanını kabullenmek durumunda olduğunu gördü. Bunu ancak zaman içinde, yavaş yavaş yapabildi. Bu onun kendi kendine, George'un ancak birlikteyken bu kabuktan sıyrıldığını ama bunun her şeyden daha önemli olduğunu hatırlamasına yardım etti. Kardeşleri George'u tanıdıkça onun bu yönünü görürlerdi ya da görmezlerdi. George onun kardeşlerinin dalga geçmelerini ailenin bir tarzı olarak kabullenmek durumundaydı. Zaman içinde buna ya alışacak ya da alışmayacaktır.

George'un kaldığını varsayarsak (kaldı), Helen'ın onunla evlendiğini varsayarsak (evlendi), Helen olmasını istediği gibi gerçekleşmeyen bir durumu kabullenmek durumunda kalabilir. Ailesinin eş seçimi ile ilgili heyecanlı olmasını istese de onların desteğinden yoksun yaşamak durumunda kalabilir. İdeal olan George'un onun ailesinden onun kadar zevk almasıdır ancak onun iyi zaman geçirmesi Helen'ın sorumluluğu değildir. "Büyük mutlu bir aile" belki işlerin olması gereken şekli ya da Helen'ın her zaman hayal ettiği şey olabilir. Ancak onlar için gerçek olan bu değildir.

Helen'ın işlerin ilk başlangıçta çizdiği resme uygun olması için çaba göstermekten vazgeçmeye ihtiyacı vardı ve bu noktaya odaklandı: Ailenin George ile ilişkisi böyle. Evet, daha sonra iyileşebilir. Ya da iyileşmeyebilir. Bunun yerine, sorduğu soruların odağı yeniden kendisi ol-

malıdır: İlişkileri Helen'ın devam etmeyi istemesi için yeterince içten mi? Grup olarak uyum duygusuna duyduğu ihtiyacı başka bir yolla tatmin etmesi mümkün mü? O olmadan yapabilir mi? Yeniden odaklanma, yeni bir çerçeve oluşturma ve farklı tepki verme Helen'ın bu soruları sormasına ve cevaplamasına yardımcı olacak araçlardır.

Değindiğimiz gibi, bu stratejilerin her biri diğerleri ile örtüşmektedir. Bir olayı farklı bir şekilde görmek o olayı nasıl anladığınızı etkiler; bu da olaya göstereceğiniz tepkiyi değiştirir; bu da olayı nasıl gördüğünüzü etkiler. Bu yaklaşımların karışımı bilimsel olmaktan çok sanatsaldır. Sanat, elbette sevme sanatıdır.

Olmak İsteyeceğiniz Kişi

Diyelim ki bir arkadaşınızı aradınız ve ona iletmesi için kocasına çok önemli bir mesaj bıraktınız; kocası da eve gelir gelmez mesajı ona ileteceğine söz verdi. Arkadaşınızdan herhangi bir cevap alamayınca tekrar aradınız. Size mesajınızı hiç almadığını söyledi.

Bu kendi kocanıza karşı patlamanıza neden olacak bencil bir düşüncesizlik örneği. Arkadaşınızın bu duruma düşmesine neden olduğunuz için neredeyse utanç duyuyorsunuz. Bu yüzden, arkadaşınızın unutkan, bazen de düşüncesiz bir hayat arkadaşı ile hayatla yüzleştiği ruh halini mükemmel biçimde yansıtan yorumunu duyduğunuzda şaşırıyorsunuz. "Biz böyleyiz işte," diyor, "evli ama ayrı."

Kâğıt üzerinde iki at eşittir ama arabaya koşulduğunda biri sürekli olarak galiptir. Neden? Tabii, kazanan atın "yüreği" var, diye açıklarlar. Benzer bir hastalık gelişimi gösteren iki hastaya aynı teşhis konmuştur. İyileşen hastanın iyileşmeyenden farkı ne? Doktorlarının getirdiği açıklama bilimsel olmaktan çok ruhsal: "O bir savaşçı" diyorlar. İstatistiksel, olarak iki atlet eşit olarak eşleniyor ama sahaya çıktıklarında sadece biri şampiyon oluyor. Neden? Tabii ki, "X faktörü" söz konusu, diye açıklıyorlar.

Herhangi bir X faktörü; bir kişinin belli bir özelliği, bir enerji ya da tavır, bir mutluluk hissi ya da azim; hayatın pek çok alanında başarı

ile başarısızlık arasındaki farkı yaratıyor. Açıkça, sadece ne yaptığımız önemli değil, sonucu etkileyen, bunu hangi ruh haliyle yaptığımızdır. Bazılarımız yapar, bazılarımız çok iyi yapar, bazıları ise çok iyi yapar ve artısı da vardır. Artı X.

X hiçbir yerde kendinizi aşka doğru ilerlemeye zorladığınızda olduğu kadar önemli değildir. Açıklamış olduğumuz üç teknik; yeniden odaklanma, yeni bir çerçeve oluşturma ve farklı tepki verme, bir araç olmanın ötesine gidemez. Bu araçların hiçbiri hislerinizi değiştirmeyecektir: Kendi düşünce ve duygularınızı siz şekillendirirsiniz. Bu teknikler sadece bu süreç içinde faydalı olabilecek araçlardır. Bu araçları en iyi kullananlar, bunları yürekleri ile kullananlardır.

Buna yakın bir yol yoktur. Her şey somutlaştırılamaz, her şey sınanıp ölçülemez çünkü nedense, bazı şeyleri parçalarına ayırdığımızda özünü kaybeder.

Yürekli olmak için neyin gerektiğini tam olarak analiz edemeyiz ama romantik ilişkiler konusunda yürekli olmaya katkıda bulunanların ne olduklarını kavrayabiliriz. Aşağıda, aşktaki X faktörünün bileşenleri olduklarından sevme kapasitemizi artıran davranışlar, özellikler ve kişilik dengeleri tanımlanmaktadır. Bu, kişisel gelişme için hazırlanmış bir programla desteklenen bir beceriler listesi değildir. Bunun yerine, aşka ulaşmak için seçilmesi gereken duygusal yol olarak düşünün.

İsteklilik sevmenin önkoşuludur. Yaşadığınız tecrübe tahmin ettiğinizden çok daha başka bile olsa, aşkı olduğu gibi almak, bir kişiyi olduğu gibi sevmek için istekli olmalısınız.

Bu tanımlanamayan tutumun, bu başlangıcın önemi sizi hayal kırıklığına uğratabilir. Verilerle yönetilen bir dünya ile uyumsuz, matematikselleştirilemez bir ruhtur. Üstelik şu bildik ampul esprisine benziyor. (Biliyorsunuz, bir ampulü değiştirmek için bir psikolog yeterlidir ancak ampulün de değişmeyi gerçekten istemesi gerekir.)

İsteklilik matematikselleştirilebilir olmayabilir ancak, aşka doğru giden, hayal ettiğimiz yol üzerindeki etkileri hiç şüphesiz tanımlanabilir. İsteklilik öfkenin sağladığı güvenlikten, riskli kabullenme işine; bilinenin sağladığı kolay elde edilen rahatlıktan, ihtimallerin kaygılı ve ilginç dünyasına doğru duygusal ve ruhsal salınımdır.

İstekliliğe ek olarak, kendinizi tanımanıza, duygusal açıdan duyarlı noktalarınızı ve hassasiyetlerinizi bilmenize yardım eder. Bu öz-farkındalıktır; anlamı ne gibi durumlarda aşırı tepki göstereceğinizi bilmenizin yanı sıra başka insanların size yaklaşmasını zorlaştıranın ne olduğunu da bilmenizdir.

Özfarkındalığın bir adım ötesinde duygusal disiplin, duygusal tepkilerinizi bilgelik ve yargı yoluyla dengeleme yeteneğiniz vardır. Duygusal disiplin, en azından duygularınıza göre davrandığınız sıklıkta düşüncelerinize göre davranma yeteneğidir. Hissettiğiniz her şeyi, sırf hissediyorsunuz diye ön plana çıkarmazsınız. Bunun hassas noktalarınızdan biri olduğunu biliyorsanız, kendi tepkinizi, o tepkinin ortaya çıkmasına neden olan kişiyi yargıladığınız kadar yargılarsınız. Vardığınız yargı, gösterdiğiniz tepkinin aşırı ya da kendi kendinize zarar verici olduğu yönünde ise, duygusal disiplin, başkalarının davranışını değiştirmek yerine kendi duygularınızı gözden geçirme yolunda çaba harcamanıza yardımcı olur.

Duygularınızdan dolayı sadece acı çekmek yerine, bu duyguları işleme yeteneği, zor ama aşk için gerekli başka bir insan özelliğidir. Bunu içsel esneklik olarak düşünün.

İçsel esneklikte hem düşünme, hem de hissetme bileşenleri vardır. Bilişsel bileşen, bir olayı, özellikle bir çekişme olayını, kendi bakış açınızdan ve karşınızdaki kişinin bakış açısından görme yeteneğinizdir. Söylediğiniz sözü hakaret etme amacıyla söylemediğinizi biliyor olabilirsiniz ama sevgilinizin bunu neden böyle algıladığını görebilirsiniz. Kocanızın iş arkadaşınızı komiteye katılmaya çağırmamayı tercih etmiş olabilirsiniz ancak kocanızın neden arkadaşını davet etmenizi tercih edeceğini görebilirsiniz. Sevgilinizin, kız kardeşi ile kavga ettiğinizde sizin tarafınızı tutmamasına hâlâ kızgın olabilirsiniz ancak uzak durmak için iyi bir sebebi olmasına anlayış gösterebilirsiniz.

Bilişsel esneklik,. bir kişinin düşüncesine, tamamen gözardı etmeksizin, katılmamayı başarabilmektir. Bu, diğer tarafa anlayış gösterebilme, eşinizin duygularına, bu duyguların neden olduğu sonuçlara katılmıyor olsanız bile, saygı gösterme yeteneğidir.

İçsel esnekliğin diğer bir özelliği de duygusal unsurdur. Duygusal disiplinden söz ettiğimizde bu unsura değinmiştik. Şüphe yok ki, duygusal bir tepkiyi belli bir nedenle yatıştırmak çok büyük bir zorlamayı gerektirir. Bir kişinin anlık hisleri çok özel, çok kaçınılmaz görünebilir. Aynı koşullar söz konusu olduğunda farklı bir şekilde tepki verme düşüncesinin lâfta kalmamasını sağlamak kolay değildir. Gerçek şu ki, bunu başarabilirsiniz. Başka bir duygusal seçeneği hayal etmek bile esnekliği gerektirir ve kendimizi daha üretken olan bu yola yönlendirmek de büyük bir disiplin gerektirir.

Duygusal esneklik sadece kendi içimizde izin verdiğimiz tepkiler yelpazesi değildir. Aynı zamanda karşımızdaki kişi için neler hissedebildiğimizi belirler. Bir sorunu onun açısından görmek yetmez, ancak tek başına bu bile çoğumuzun başaramadığı bir şeydir. Aşk, olaylara onun bakış açısıyla baktığımızda nasıl göründüğünü önemsememizi gerektirir. Bu empati olarak bilinir ve kavga sırasında bu anlayışı yakalamak zordur.

Melanie Wilkes bunu başardı. Scarlett'ın düşünceleri Melanie'nin düşüncelerinden tamamen farklı olmasına rağmen, dünyayı Scarlett'ın gözünden gördü ve onu sevdi.

Edith Bunker bunu başardı; Archie'nin farklı dünyasını anlamak için kendini zorladı; aynen Ralph Cramden'ın dünyayı açıkladığında Alice'in yaptığı gibi. Her iki kadın da, çoğumuzun merhameti yok etme suçlamasıyla şiddetli bir tartışma başlatacağı noktanın çok ötesinde, erkeklerinin isteklerini yerine getirmişler ve onlara katlanmışlardır.

Yine de, bana göre, Edith ve Alice kendilerine kolayca yakıştırıldığı gibi kapının önündeki paspas değillerdi. Bu duygusal ilişkilerin devam etmesini sağlayan, aşk ve bu kadınların evli oldukları canavarlar gibi düşünebilme yetenekleriydi. Ve her iki kadın da, gidebilecekleri sınırın ötesine geçtiklerinde, tek bir kelimeyle demirden bir sınır çizebiliyorlardı. "Ralph" diye hırlıyordu Alice. "Aaarrchieee" diye haykırıyordu Edith. "Alçak herif!"

. . . .

Tartışmakta olduğumuz nitelikler - özfarkındalık, duygusal disiplin, bilişsel esneklik ve empati ve kolay öfkelenmenin ve kaygı karşısında sahip olduğunuz eski kalkanların ötesine geçme isteği, aşkta X faktörüne katkıda bulunan bağımsız kişilik özellikleri listesinden daha fazlasını içerir. Bu özelliklere sahip olmak, hatta bunları farkında olmaksızın taşımak bile, kişinin sevme kapasitesini artıran özel bir kişisel değer sistemine sahip olmaktır. Bu değer sisteminin en önemli öğesi hoşgörüdür.

Birini sevmek, birini daha çok sevmek değil, sadece birini sevmek bile hoşgörü gerektirir. Hoşgörünün izin vermek olduğunu düşünün, böylece neden bu denli önemli olduğunu anlayacaksınız. Hoşgörü aşkla aynı tutumu izlememizi sağlar: Sen kendin gibi olabilirsin ve ben bundan hoşlanmasam bile, sırf seni sevdiğim için seni kabul edeceğim, hoşgörüyle karşılayacağım, sana kendine ait bir alan bırakacağım. Ne yazık ki, bu yaklaşım tarzı saygı görmemeye başlamış ve sonuçta hepimizin aşk konusundaki şansını azaltmıştır.

Hoşgörü her zaman şu anda anlaşıldığı gibi eziyet ve katlanma anlamlarını içermiyordu. Bir zamanlar daha şerefli ve hayranlık uyandıran bir anlamı vardı, yüksek düşünce gücünün cömertliğini gösteren bir kaşe gibi. Ne zaman zayıflık göstergesi haline geldi? Kocasının huysuzluğunu hoşgörüyle karşılayabilen bir kadına hayranlık duymayı bırakıp, onun bundan kurtulmak için yeterince istekli olmadığını düşünmeye ne zaman başladık? Tacizi hoşgörüyle karşılamayı reddetmek ne zaman gerginliği hoşgörüyle karşılamayı reddetmeye dönüştü?

Kocam ilk randevumuzda beni bekletmişti. Benden bir saniye izin istediğinde, ona beni bir daha beni bekletmese iyi olacağını söyledim ve bırakıp gittim. O zaman arkadaşlarımdan biri beni erkeklere karşı biraz fazla "yumuşak" davrandığım konusunda uyarmıştı. Yumuşak olmaya çalışıyorum - erkeklere karşı, kız arkadaşlarıma ve aileme karşı, hastalarıma ve komşularıma karşı ve beni korkutmayan tüm meslektaşlarıma karşı. Tanrı biliyor ya, onların bana karşı uyumlu davranmalarına ihtiyacım var.

Yumuşaklık "hiçbir standardın olmaması" anlamına gelmez. Hoşgörülebilecek olanla hoşgörülemeyecek olan arasında net sınırlar anlamına gelir. Anlamı sadece hoş görülemeyenin kesin ve uç bir şey olduğu, diğer her şeyinse kabul edilebilir olduğudur.

Bu anlamda, belki de yumuşaklık aşk yerine kullanılabilecek başka bir kelimedir.

Marcia

"Ona ulaşamıyorum. Sıkı sıkıya kapalı küçük bir kutunun içinde kilitli ve ne yaparsam yapayım, temas sağlayamıyorum. Bu bana yetmiyor. Yeterince konuşma, yeterince duygu yok. Tamamen benim yanımda olduğunda, ondan iyisi olamaz. Ama yeterince çok yanımda değil. Ondan ayrılmak istemiyorum, onu seviyorum. Ama hayatımı, beni dışlayan bir adamla geçirmek istemiyorum."

Marcia ve Jerry son iki yıldır birlikte yaşıyor, Houlihan'da arkadaşlarıyla geçirdikleri akşamlardan ikisinin birlikte aldığı *cocker spaniel* köpekleriyle katıldıkları köpek eğitim kurslarındaki akşamlara, çizgi roman karelerindeki kadar ilerleme kaydediyorlar. Jerry'nin, iki CD *player*a ihtiyaçları olmadığını düşündüğünden kendisininkini sattığı günden beri evlilik her ikisinin de paylaşmaktan rahatsızlık duymadığı bir varsayım. Jerry yakında yaşayacakları birleşmeden dolayı heyecanlı, mücevherlerle ilgili fikirler öne sürüyor ve babası ile emlâk konusunda ciddi konuşmalar yapıyor. Marcia gittikçe daha kararsız kalıyor. Marcia evlenmeyi istiyordu ve Jerry'ye derin bir bağlılık duyuyordu. Ancak çekiniyordu. Jerry duygusal olarak biraz durağandı ve Marcia bunu Jerry'nin kişiliğinin bir parçası olarak farketmeye başlamıştı. O çok fazla tepki göstermeyen bir adamdı. Belki yaşadığı günü anlatabilirdi ama hiçbir zaman o günkü olaylara karşı özel tepkisinden söz etmezdi. Yaşanan olaylar,

olgular değiş tokuş ediliyordu, duygu alışverişi ise çok azdı. Marcia için bu sessizlik, evlilikle sonsuza kadar içinde kapanacağı bir boşluktu.

Jerry, ailesi için maddi ve duygusal bir odak olan bir matbaanın üçüncü kuşak üyelerinden biriydi. Ailenin erkekleri iş hakkında düşünür ve konuşurlardı, bunun dışında spor hariç çok az şey düşünür ya da konuşurlardı. Ailenin kadınları işe dahil edilmez, bu nedenle de konuşmaların dışında kalırlardı, ama dinlemek isterlerse dinleyebilirlerdi. Yirmi sekiz yaşına geldiğinde Jerry bu aile yapısına rahatlıkla uyum sağlıyordu. O, Marcia'yı, yan odada olduğundan emin olduğu için sevecek tarzda bir adamdı. Marcia ise onun kucağında oturuyor olmayı tercih ederdi.

Huylarındaki bu farklılık, bir partiden eve dönerken yolda geçirdikleri zaman gibi küçük etkileşim anlarında ortaya çıkıyordu. Bu yolculuk ya Marcia'nın o gece gözlemledikleri üzerine yorumlarından oluşan bir monologla ya da tamamen sessizlik içinde geçiyordu. Jerry sessizlikten rahatsız olmazken, Marcia aniden sosyal açıdan "oksijen"e ihtiyaç duyan bir kadındı. Eve bir dostla, karşılıklı konuşulacak biriyle, birlikte gülünecek biriyle dönmek istiyordu. Sanki yakışıklı, sevgi dolu, güvenilir bir heykelle berabermiş gibi hissediyordu.

Günlük hayatları da arabayla yaptıkları bu yolculukla aynı öze sahipti. "Jerry günün sonunda tüm bağlantılarını koparır. Böyle seviyor. Eve gelir ve televizyon seyreder. Nokta. Ya da belki biraz egzersiz yapar, sonra televizyon seyreder. Ne yaparsa yapsın, benimle çok fazla bağlantı kurmaz. Bundan nefret ediyorum. Sanki eve geliyormuşum ve evde kimse yokmuş gibi."

Marcia anlatmaya devam etti. "Araya girmeye çalışırsam, 'nazikçe dinle ama tüm kasların gerilsin' tepkisi alıyorum. Sanki, mümkünse acele edip, aradan çekiliversem, gibi. Ona daha fazlasına ihtiyacım olduğunu söyleyecek olursam muazzam bir bağrışma yarışı başlıyor. Bana tek söylediği 'Bana saldırmaktan vazgeç.'"

Marcia Jerry'nin yaşadığı sorunu takdir etmesini sağlamak için pek çok girişimde bulundu. Onunla bu konuda konuştu, hem de bir defadan fazla. Ona yarı yolda buluşmayı, günün sonunda bir saatliğine

sohbet edip yemek yedikten sonra televizyon seyretmeyi önerdiğinde ılımlı ve mantıklı davrandığını düşünüyor. Marcia sakince, Jerry'nin insanlardan uzak olduğunu düşünenin sadece kendisi olmadığını açıkladı. Hatta Jerry'nin ailesinde, insanın duygusal olarak soğuk olmasına neden olanın ne olduğu hakkında yorum yapmaya bile istekliydi. Marcia, örnekler vererek, olumlu davranışları teşvik ederek, Jerry'nin sorunlarını daha açıklıkla ele alan, kimi zaman işe yarayan değişim teknikleri üzerine kitaplar önererek konuyu açtı.

Bu teknikler bazen işe yarar ama bu sefer yaramadı. Tüm bu çabaların sonucunda elde edilen eskisiyle aynıydı. Jerry içine kapanıktı. Marcia da bir o kadar öfkeliydi, belki daha da fazla çünkü Jerry'nin ışığı görebilmesi için çok çaba göstermişti. "Başlangıçta Jerry şimdi olduğu gibi sessizdi. Ama o zaman seks boşlukları kolaylıkla dolduruyordu. Ve sanırım onun sessizliğini daha anlayışla okuyabiliyordum. Onun ihtiyaç duyduğu sessizliğe sahip olmasını istiyordum. Şimdi ise, 'Peki ya benim ihtiyaçlarım?' diye düşündüğümde hayal kırıklığına uğruyorum."

Marcia, Jerry'nin onu rahatlatmak için çaba harcadığını farkediyor. Bazen ona gününün nasıl geçtiğini soruyor ya da Jerry'ye bir şey söylemesi gerektiğinde kimi zaman televizyonu kapıyordu. (Marcia özellikle bu hareketini takdir ediyor çünkü, başka türlü kendi deyişiyle "ancak reklâmları beklemem gerekirdi.") Bunların hiçbiri önemli bir değişiklik sağlamadı. Marcia'nın hayal etmiş olduğu, yakın bir çiftin kolaylıkla sahip olduğu yakınlık gerçekleşmiyordu.

Zaman içinde, Marcia istemeden de olsa Jerry'nin değişemeyeceğini kabul etti. Bu onun Jerry'yi kabullendiği anlamına gelmiyor, bu iletişimsiz yapıyı onun bir parçası olarak kabul ettiği ve onu böyle sevdiği anlamına gelmiyor. Aksine, Marcia onun kendini dışavurma konusundaki yeteneksizliğini ve içsel hayatını tartışmadaki başarısızlığını küçük gördü. Kısa bir süre önce "Onun içsel bir hayatı olduğundan emin değilim açıkçası" dedi; "Sanırım o yüzeysel yaşayan insanlardan."

Bu olumsuz çerçeve yaratmaya bir örnek, bir zamanlar hoşgörüyle yaklaşmanızı sağlayan bir düşünce tarzıyla baktığınız bir özellik ya da olay, bu konudaki hayal kırıklığınız büyüdükçe gittikçe daha kötü gö-

rünmeye başlar. Marcia bir zamanlar Jerry'nin "sessiz bir adam" olduğunu düşünüyordu. Hatta onun bu sessizliğini onun ayırıcı özelliği gibi görmüş, onun kendi içinde huzurlu olduğunu ve sosyal açıdan kendisinden daha az ihtiyaç sahibi olduğunu gösteren bir işaret olarak algılamış olabilir. Jerry bu günlerde eskisinden daha sessiz değil ama Marcia artık onun sessizliğini bir çeşit güçlülük olarak görmüyor. Onun farklı olmasına ihtiyacı olduğundan, sessizlik Jerry'nin yetersizliğinin, içine kapanıklığının ya da boş oluşunun işareti haline dönüştü.

Marcia, Jerry'nin bu özelliğini kalıcı olarak gördükçe, onun her zaman gerekli olduğunu düşündüğü bazı şeyleri ya sağlamayacağı ya da sağlayamayacağı gerçeği ile yüzleşmek zorunda kalıyordu. Jerry Marcia'nın hayal ettiği derin duygusal arkadaş olamazdı. Bu özelliği açıkça gördükçe ona karşı daha az sevgi duymaya başladı. Sanki aşk banka hesabıymış ve mutsuzluk yüzünden Jerry Marcia'nın hesabından para kullanmış gibiydi.

Bu çeşit bir duygusal açığın yıllarca hissedilmesi evliliği mutsuz bir olay haline dönüştürdü. Ancak Jerry'yi terketmek ve yeni baştan başlamak daha da kötüydü. Marcia onu terketmeyi düşünmüş olmasına, aslında bu düşünceyle heyecan duymuş olmasına rağmen, terketmek seçenek olmaktan çok bir tehdit hissi uyandırıyordu. Marcia evlenmek istiyordu, dahası Jerry ile evlenmek istiyordu. Jerry ile ama sadece bir farkla: Daha açık, kendini daha çok ifade eden, kendi duygularını inceleyen Jerry ile.

Bu mümkün değildi. Ya da daha doğrusu Marcia, Jerry'nin geleceğini okuyamamakla beraber, yapacağı hiçbir şeyin onu değiştirmeye yetmeyeceğini kabul etmek durumundaydı. Jerry böyleydi. Onunla ol ve onu terket ya da onunla ol ve bu özelliklerini ona karşı kullan. Marcia'nın seçenekleri bunlardı.

Marcia bu çok zor kararı almakta ona yardım etmem için bana geldi. İlk görüşmemizde sorununa çizdiği çerçeve şuydu: "Jerry çok fazla konuşmaz ve ben, onun olayları ve kendini benim ve arkadaşlarımın yaptığı gibi inceleyip yansıtmadığını farkettim. Olaylar karşısında ne hissettiğini bilmiyor ve bunu anlamakla da uğraşmıyor. Sorum şu: Ben bununla nasıl yaşarım? Ve ihtiyacım olan çok daha fazla şey olduğunu bilirken bununla yaşamalı mıyım?"

Marcia'nın ikilemine bakışı alışılmamış biçimde uzun geçmişe sahipti. Bu yüzden de duyduğu acı daha az akut olarak tanımlanabilirdi çünkü beklediklerini ve ihtiyaç duyduklarını elde etmek için aklına gelen her şeyi yapıp, her seferinde başarısız olmak yüzünden her gün üzüntü duymanın ötesine geçmişti. Bu günlük gerilim ya da üzüntünün yerine daha derin bir hüzün vardı. Marcia evlenmeyi düşündüğü adamın özelliklerini güzelleştirmek için narkotik bir hayal alemine dalmaksızın evliliği düşünen bir kadındı.

Başlarken genel olarak Jerry'nin eksikliklerine odaklandık (O neden böyle? Benimle ilgili bir sorun mu var? Onu değiştirmenin bir yolu var mı?) ve sonra çok az bir çaba sarfederek Marcia'ya yeniden odaklandık. İhtiyaç duyduğu neydi? Buna neden ihtiyacı vardı? Bu ihtiyacını başka nereden karşılayabilirdi? Bu olmazsa yaşayabilir miydi? Ve yaşayabilirse, yaşamalı mıydı?

Marcia ve benim için ilk adım onun sorununun sınırlarını belirlemekti. Kendi sorunumuza daha yakından baktığımızda, gittikçe daha büyük görünmeye başlar. Partnerlerimizin değişmesini sağlamak için sadece onları mikroskop altına yatırmış olmayız, aynı zamanda mikroskop büyüteç işlevi de görebilir.

Bu nedenle, Marcia'nın mutsuzluğunun gerçek boyutunu anlamamız gerekiyordu. Onu inciten neydi? Bunu bir cümleyle ifade edebilir mi? Ya da bir paragrafta? Onun için en hassas anlar nelerdi? Jerry'nin hassas anları nelerdi? Ondan mutsuz ya da tatmin olmamış hissettiği çeşitli durumlara örnek vermesini istedim. Tam olarak neyi umut ediyordu? Bunun yerine Jerry ona ne vermişti? Bu Marcia'ya ne hissettirdi?

Bu süreç belli bir zaman aldı çünkü sonuçta Marcia'nın yaşadığı mutsuzluk onun kızgınlık, fantezi ve korkusuyla kendi içinde oluşturduğu karışımın, geçmişteki deneyimlerinin ve ona ailesinden gelen varsayımların bir parçasıydı. Bu karışıklık düzene konduğunda Marcia'nın (ya da herhangi birimizin) açıkça tanımlayabildiği sadece genel bir kötü histir: Bana ihtiyacım olanı vermiyorsun. Bu beni incitiyor. Kızıyorum. Bu genel duygusal darbelerin ötesine geçebilmek için Marcia'nın kendini daha derinden incelemesi gerekiyordu.

Sonunda Marcia, Jerry'nin "duygusal açıdan tamamen ilgisiz" olmasıyla neyi kasdettiğini açıklığa kavuşturdu. Gerçek şu ki, Jerry Marcia'nın ne düşündüğü ya da ne hissettiğini oldukça önemsiyordu. Aslında, zamanlaması iyi olursa, örneğin günün sonu değilse, Marcia'nın arkadaşları ya da iş arkadaşları hakkındaki; hatta ikisi arasında gerilim yaratmadığı sürece neredeyse her konudaki monoloğundan hoşlanıyor gibiydi.

Marcia "duygusal açıdan tamamen ilgisiz" dediğinde, Jerry'nin fazla karşılık vermiyor olmasını kasdettiğini öğrendi. Jerry sadece mesaj alabilen ama mesaj gönderemeyen bir faks makinesi gibiydi. (Bunu söylediğimde Marcia beni düzeltiyor; faks gönderebilir, sadece göndermiyor.) Sorulacak bir sonraki soru: Neden Marcia Jerry'den gelecek mesaja ihtiyaç duyuyor?

Çoğumuz Marcia'nın verdiği cevabı veririz. "Neden? Sence ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini bilmeye ihtiyaç duymamalı mıyım? Sence sorunlarımı onunla tartışmamalı mıyım?"

Onunla gereklilik üzerine konuşmaya başladık, onun evlilik ve ortaklık ile ilgili kafasında canlandırdığı resim hakkında. Soyut anlamda, evliliğin neyi içermesi gerektiği zorlayıcıdır çünkü iyi bir evlilikle ilgili iyi dayanakları olan bir resmin, bizim de böyle bir evliliği istememize neden olacağını hissederiz. (Aslında, bir noktaya kadar, bu resim bize, nelerin işe yaradığını öğreterek ve bizi bu yolda cesaretlendirerek kendine çeker.)

Ancak bir defa bir ilişkinin içine girdiğinizde, ne olması gerektiği sorusu daha az dile gelir. En önemli ölçek ne olması gerektiği değil, ne olduğudur. Önemli olan soru artık Marcia'nın kocasıyla duygusal bir yakınlık kurmayı beklemesi gerekir mi ya da ilişkileri "kötü" ya da "sağlıklı" mı değildir. (Bu benim kişisel işkence sorum.) Artık önemli olan Marcia ile Jerry arasındaki duygusal temasın gerçek niteliğidir; neden Marcia bu konuda bu kadar korkuyordu, kızıyordu ve daha fazla tatmin olmak için herhangi bir değişiklik yapabilir mi?

Tahminde bulunmaya başladık. Belki de Marcia Jerry'nin kendisini duygusal olarak ifade edememesinden rahatsız oluyordur çünkü onun kendisiyle ilgili duygularından emin değildir. Hayır. Marcia, Jerry'nin

kendisini sevdiğinden ve ilişkilerinden memnun olduğundan emindi. Bu da sorunun bir parçasıydı: Marcia sevildiğini hissediyordu. Ayrıca kendini yalnız hissedeceğini de hiç düşünmüyordu.

Marcia sosyal açıdan mesafeli ve Jerry'nin kendisine daha yakın bir sosyal arkadaş olmasını istiyor olabilir mi? Durum böyle görünmüyordu. Marcia, Jerry ile daha yakın bir ilişki istiyordu ama Jerry onun sahip olduğu tek seçenek değildi. Sürekli olarak görüştüğü arkadaşları vardı ve Jerry, Marcia'nın arkadaşlarına ayırdığı zamandan şikâyet etmiyordu. Aslında, Jerry onun arkadaşlarını seviyor ve Marcia'nın böyle arkadaşları olduğu için, onun adına seviniyordu. Marcia'nın sorunu şuydu; bu sıcak ortamı evinde istiyordu, bulmak için dışarıya gitmeyi değil.

Zaman içerisinde Marcia, iletişim kuramayan sevgilisine gösterdiği tepkinin yoğunluğunun daha çok kendisiyle ilgili olduğunu keşfetti. "Sanırım onun sessizliğinden nefret ediyorum çünkü aynı annemle babamın evliliğine benziyor. Onların birbirlerine söyleyecek sözleri yoktu. Her gece annem yatak odasında oturur, televizyon seyreder; babam da oturma odasında başka bir kanal seyrederdi. Ben de sonunda bu hale gelmek istemiyorum. Ve işte buradayım."

Zamanla Marcia ne istediğinden ve elde edememesinin onu neden bu kadar rahatsız ettiğinden daha emin oldu. "Beni korkutan, aramızda temas kuramıyor olmamızın onu rahatsız etmemesi. Zorladığımda, ondan daha fazla birşeyler almaya çalıştığımda, onu konuşturmaya çalıştığımda, kavga etmeye başlıyoruz. Ama onu zorlamazsam sonuçta birbirimizden uzaklaşmaktan korkuyorum. Çünkü, gerçekten, zorlamazsam daha da kötü oluyor. O zaman hiç konuşmuyoruz."

Marcia duygusal bir döngüye takılıp kaldığını görmeye başladı. Jerry'yi iletişim kurmaya zorluyordu çünkü aralarındaki mesafeyi uzun süre hoşgörüyle karşılayamayacak kadar kaygı duyuyordu. Sonra hayal kırıklığına uğruyordu çünkü zorlamasının sonucunda ancak kavga ediyorlardı. Kısa bir süre sonra daha fazlasına duyduğu ihtiyaç artıyordu ve sonuçta Jerry'yi farklı davranması için daha çok zorluyordu. Jerry çılgına dönüyor ve Marcia geri çekiliyordu, böylece sürüp gidiyordu.

Bu döngü boyunca Jerry kendisi olarak kaldı, kendi iç ritmi bozulmadıkça duygusal tonunu bozmayan, vurdumduymaz, tatmin olmuş bir yaratık. Marcia ondan daha fazla birşeyler çıkarmaya çalıştıkça ya da ne kadar uğraşırsa uğraşsın elde edeceği daha fazla bir şey olmadığından yakındıkça, öfkeli bir hırıltıyla karşılık veriyordu.

Ama Marcia geri çekildiğinde, Jerry "Ben olmama izin veriyor" diye hissettiğinde, rahatlayıp eski haline geri dönüyordu. Jerry'nin kafası işiyle meşguldü, boş zamanlarının tadını çıkarıyordu, Marcia'yı seviyordu ve onun mutlu olmasını istiyordu. Sadece onu mutlu etmek için daha karmaşık, daha derin, daha yaratıcı ya da daha iyi iletişim kuran biri haline gelemiyordu. Bunu yapamıyordu çünkü böyle biri değildi; dürüst olmak gerekirse, Marcia'nın böyle olması gerektiği fikrine alınıyordu.

İniş-çıkışları olan Marcia'ydı. Jerry'ye tepki gösterdiğini düşünüyordu. Ama şimdi, aslında kendi ruh halindeki değişikliklere tepki gösterdiğini görmeye başladı. Pek çok defa, bir şeyi söyleyişini dikkatle inceledikten sonra, bu yapıyı görebilmeye başladı.

Örneğin, o ve Jerry hafta sonunda başka bir çiftle birlikte yürüyüş yaptılar ve Marcia bu çiftin birbirlerine yakın görünmelerine imrendi: "O ikisi bir saat içinde Jerry ile benim bir haftada konuştuğumuzdan daha fazla konuşuyor." Eve dönüş yolunda yalnız kaldıklarında, Marcia ve Jerry arasında bir tartışma patlak verdi çünkü "hafta sonu yaşadıklarıyla ilgili hiçbir şey söylemez. Her düşüncesini kendisine saklıyor, bu bana haksızlık."

Başlangıçta Marcia, Jerry'nin onu kabul edilemez biçimde susturmasından üzüntü duyuyordu. Daha yakından bakınca buna kendi katkısını gördü.

Araba yolculuğunun başında Jerry, Jerry gibiydi. Sessizdi, radyo dinliyordu, etrafa bakıyordu, önündeki hafta ile ilgili Jerry'ce düşünceler vardı kafasında.

Ancak Marcia kaygılı ve aralarında bağ yokmuş gibi hissediyordu. Onun, Jerry ile arasında olmayan şeylere sahip gibi görünen bu çiftle geçirdiği hafta sonu derin bir sorun yaratıyordu. "Görüyor musun?" diye düşünüyordu, "Ben çılgın değilim. Böyle ilişkiler var! O kendini

bana açmayı reddediyor." Kaygısı Marcia'yı Jerry'den istediklerini elde etmek için tekrar denemeye zorladı. O istediklerini vermeyince Marcia öfkelendi. Onu eleştirerek saldırıyordu. O ise karşılık veriyordu.

Bu saldırı Jerry'de duygusal bir yükselmeye neden oldu, belki de Marcia'nın hemen tepki göstermesinin bir nedeni de buydu. Ancak Jerry'nin gösterdiği duygusal tepki yanlıştı ve Marcia bu öfkeye tepki olarak genellikle geri çekiliyordu. Böylece, Jerry bildik ritmine geri dönebiliyordu. Sonunda Marcia sakinleşiyordu, ta ki kaygısı ya da hayal kırıklığı yeniden harekete geçene kadar; sonra döngü tekrarlanıyordu.

Marcia'nın öfkesi ve kaygısının en derin kaynağı, onun evliliğinin annesinin evliliğine benzememesi gerektiği, çünkü seçtiği erkeğin babasından farklı olacağı kararıdır. Bu, hem bilinçli bir karar, hem de çocukluktan kalma bilinçdışı bir yemindir.

Marcia ve benim, ne gibi gizemli kombinasyonların onu babasına çok benzeyen bir adama bu derece, hem de kaçınmayı umduğu şekilde bağladığını araştırmaya vaktimiz olmadı. Şu anda elinde sadece en azı vardı: Marcia, bir ilişkiden beklediklerinin çoğunu Jerry'den alıyordu. Kritik ihtiyaçlarından biri tatmin olmuyordu. Yapabileceği hiçbir şeyin bunu değiştiremeyeceği görülüyordu. Marcia bunun tatmin edilmeden kalacağını varsaymak durumundaydı, bu beklentiyi hiçbir erkek karşılayamayacağından değil, bu adam karşılayamayacağından.

Marcia, bu beklentisi karşılanmasa da onu sevebilir miydi?

Olması gerekeni değil, var olanı sevmek, daha fazla sevmenin temelidir. Aşkın gerçekleşmesine izin vermekten söz ediyoruz, evlenmeye karar vermekten değil. Çoğumuz bu ikilemi çözerken evlenmeye karar veriyor ama almamız gerektiğine inandıklarımızı alıncaya kadar sevgi duymuyoruz. Öfkeli ve isteksiz oluyoruz, iteleme ve geri çekilmeden ibaret çemberin içinde kalıyoruz. Her zaman almaya çabalıyoruz ve alana kadar vermeye çekiniyoruz.

Bu gerçeklerle boğuşurken, bunları reddederken ve kabul etmezken, Marcia tüm aşkın dayalı olduğu ikilemi farketti: "Onu olduğu gibi sevmem gerekiyor, değil mi? İş kabul etmeye kalıyor. Bunu yapabilir miyim, bilmiyorum. Yapmam gerekiyor mu, onu da bilmiyorum."

Birilerinin ona yol göstermesini; neyin kabul edilebileceği ya da edilemeyeceğini; neyin kabul edilmesi gerektiğini, neyin edilmemesi gerektiğini söylemesini umuyordu. Ben, bilinen aşırı taciz ya da bağımlılıklar haricinde, böyle bir kural bilmiyorum. Marcia'nın rehber olarak yeniden kendisine odaklanması gerekiyordu. Konu neyi kabul etmemiz gerektiği değil, neyi kabul edebileceğimizdir. İlişkisinden alamadığı önemli bir şey olmasına rağmen Marcia yeterince yakın davranabilecek mi ve yeterince sevgi dolu olabilecek mi? Bildiğiniz gibi, verdiği ilk cevap "Bilmiyorum" olmuştu.

Kabul etmek çok daha yüksek seviyede sevgiye sıçrama olacaktır. Belki de bu aşkın başladığı sıçrayıştır. Belki de, başka birini kabul etmek için içimizde yaşadığımız çekişmeden önce gelen her şey -cinsel kimyanın tadı, birlikteliğin verdiği tatmin, vaatte bulunmanın getirdiği kaygılar ya da romantizmin zevkleri ve hayal kırıklıkları, romantizm-aşk için gerekli habercidir. Bu faktörler, başka bir ruhu kabul etmemiz ve bizim kabul edilmemiz için yaşayacağımız iç gerginlik için sahneyi kuracaktır. Aslında daha az önem taşıyan bu faktörlere öyle çok ilgi gösteriyoruz ki, sanki bunları düzene koyabilsek kabul edilemez olanı kabul edebilmek için yaşadığımız kavgayı çözebiliriz.

Aslında, bu küçük öğelerin hepsi işe yarar. Ve kabul edebilme çabası bazı ilişkilerde diğerlerine göre daha fazla rol oynar. Yine de hâlâ oradadır, vardır; hâlâ sevgimizde duyduğumuz öfke ve mutlulukta geçerli bir faktördür; hâlâ aşkın saklı tutulması ve haklı öfkenin sürekli beslenmesi için temel oluşturmaktadır.

Aşkta kabullenmenin rolünü anladığımız zaman (doğruyu söylemek gerekirse çoğumuz bu kadar ilerleme kaydedemiyoruz) kabullenmek öyle kolay bir psikolojik görev değildir. Marcia kabullenmenin gerekli olacağını görerek ilk adımı atmıştır. Jerry'nin vermesi gerektiğini düşündükleri konusunda daha az sınırı olduğunu reddetmesinden çok, kendisinin bu sınırları kabul etmeye karşı direnmesine yoğunlaşmakla Marcia ikinci adımı atmıştır. Doğru, kendisini Jerry'ye göre çok daha fazla zorluyordu. Ama Jerry'nin ne yapacağı, Jerry'nin sorunuydu. Sırf Jerry'nin kendisininkinden farklı duygusal gelişme hızına uyum sağlamak için Marcia neden geri çekilmek durumunda kalsın?

Bu yeniden odaklanma bir başlangıçtı. Daha çok fazla şey olacaktı. Marcia'nın önce Jerry'yi olduğu gibi severse bunun, daha iyisini haketmediği anlamına geleceği korkusu hakkında yeniden düşünmesi gerekiyordu. Etrafına bakmaya, diğer çiftlere ve yaşadıkları anlaşmazlıklara dikkat etmeye başladı. Uzun süreli ilişkileri olan kadınlarla konuştu, onlara eşlerinin yetersizlikleriyle nasıl başaçıktıklarını sordu. Kendisinden daha mutsuz kadınların da olduğunu gördü ama bu kadınların daha iyi birer eş olarak değerlendirilebilecek biriyle evlenmelerine bakarak, kimin daha mutlu olduğunu tahmin etmek mümkün değildir. Tatmin olmak her bir kadının yaptığı seçimin sonuçlarını nasıl ele aldığına bağlıdır.

Duygusal olmayan erkeklerle evli bazı kadınlar bundan sürekli olarak acı duyarlarken, bazıları bununla dalga geçiyor ve rahatsız olmamış görünüyorlardı. Çok şaşırdığı bir gözlem de, bazı kadınların duygusal olarak kendilerini ifade eden erkekleri yük olarak görmeleriydi. Marcia'nın birlikte yürüyüşe gittiği arkadaşı ona, "Evliliğimizin başlarındayken, onun her kaygısını dinlemekten rahatsızdım. Bana çok fazla yük yüklüyor gibi gelirdi ve her şeyi bana yüklüyorsa, ben kime güvenirdim? Bu konuşmalardan kaçardım ya da anlatmaya başladığında kısa kesmesini sağlardım. İncinirdi ve öfkelenirdi ve ben onu incitecek bir şey yaptığımı kabul etmezdim; ona bunları dinlemenin hoşuma gitmediğini nasıl söyleyebilirdim? Kaçmaktan vazgeçip kendi kendime endişelenmenin neden bana doğal geldiği halde ona doğal gelmediğini düşünmeye başladığımda her şey iyiye gitmeye başladı. Bunun, ondan çok benim sorunum olduğunu gördüğümde, bununla başaçıkmam kolaylaştı" demişti.

Bu farklı tepkileri gözlemlemekle Marcia, her şeyi yoluna koymak konusunda yaradan çok, kişinin o yaraya verdiği tepkinin önemli olduğunu gördü. Arkadaşlarından biri onun her şeyi yoluna koymak düşüncesi için yeni bir çerçeve yaratmasına yardımcı oldu; her şeyi yoluna koymaya çalışmak, mükemmel aşka inandığın ve kendi kendine gerçeklikle yüzleşmediğin zaman yaptıklarındır. Kabullenmek ise aşkı gerçek haline getirmek için gösterdiğin tepkidir."

Bu yeni bakış açısı Marcia'ya çok yardımcı oldu. Bir kere, kabullenmeyi, her şeyin yolunda olmasına duyduğu çaresiz ihtiyaçtan

ayrı görmenin bir yolunu bulmuş oldu. Kabullenmek, işleri yoluna koymaya çalışmanın aksine, uğruna çaba sarfedilecek bir hedef, kendi içimize giden yolda ileri doğru atılan bir adımdır; onun ve arkadaşlarının direndikleri gibi geriye doğru atılan bir adım değildir.

Evet, hepimiz gibi, o da hâlâ ne kadarı çok fazla olur, kabullenme ile istismar arasındaki çizgi nasıl çizilir endişesi taşıyordu. Bu soruların farkında olması onu pasif rıza göstermeye giden çizgiden alıkoydu. Kabullenme, ne standartlarda geri adım atmak, ne de ruhsal açıdan geri adım atmak demektir. Bu, aşka doğru uzanmaktır.

Kabullenme düşüncesi için yeni bir çerçeve oluşturmanın yararı olmuştur. Şimdi Marcia'nın daha kararlı olması gerekiyordu. Teoride bunun nasıl işleyeceğini görmüştü ama gerçek hayatta kabullenme sadece birinin zor huylarıyla beraber yaşamaktan çok daha fazlasını ifade eder. Aslında kabullenmek onun yaralarını daha az yargılayıcı gözlerle görmektir. Bu olayda Marcia, dile getirmediği üstünlük hissine, kendisini sözle ifade eden ve kendi kendini inceleyen insanların aklındaki düşüncesiz ve içine kapalı eşlerinden daha üstün bir tür oldukları düşüncesine karşı gelmek durumunda kalmıştır. Ona bunu söylediğimde "Üstün değil miyiz?" dedi.

Dürüst olmak gerekirse, hayır değiliz. En azından böyle olması gerekmiyor. Sessiz kalanlar da, iletişim kuranlardan üstün değiller. Bazen insanın kendi kendini incelemesi ve ifade etmesi hayata derinden ve hassasiyetle değer verilmesini yansıtabilir. Bazen de boş bir şeydir, tıpkı sessizliğin kimi zaman gizemli bir derinliği, kimi zaman da söyleyecek sözü olmayan birini gösterdiği gibi.

Marcia, Jerry'yi daha farklı görme yolunda ilerledikçe, kendisi ve kocasının ruh eşleri oldukları, bir tek kelime dahi söylemeden birbirini anlayan insanlar oldukları yönündeki uzun zamandır beslediği düşünceden vazgeçmek zorunda kalmıştır. Artık Jerry'nin sessizliğine gülmeye başladığında "aslında bir tek kelime dahi söylememe bölümünü mükemmel biçimde yapıyor! Ama ben onu her zaman anlayamıyorum. Ona ulaşmamı kolaylaştırmaması bence adil değil" diyebiliyordu.

Marcia'nın gülüşü işlerin yoluna gireceğinin ilk işaretiydi. Bütün eksiklikleriyle onu sevmeye, onu kabul etmeye doğru ilerleyecekti.

Görüyorsunuz, kabullenmek daha önceleri eksiklik olarak gördüğümüz bir şeyin her nasılsa şekil değiştirip sizi rahatsız etmemeye başlaması değildir. Basit bir şekilde, kabullenmek bu eksikliğe sevgi dolu gözlerle bakmanız demektir. Bu kişiyi seviyorsunuz ve o da böyle biri. Buna kızmıyorsunuz, bu yüzden onu küçümsemiyorsunuz ya da gelecekte yaratabileceklerinden korkmuyorsunuz. Sadece onu olduğu gibi sevme riskini alın, bakın neler olacak.

Peki ya Marcia'ya ne olacak diye düşünebilirsiniz. Ya onun ihtiyaçları? Marcia'nın Jerry'ye karşı aşkında daha rahat olmasını sağlayan pek çok faktör biraraya gelmiştir. İlkönce, Marcia Jerry'nin dünyaya kulaklarını tıkama alışkanlığına farklı cevap vermeye başlamıştır. (İnanın bu çok yavaş ve çok çekingence oldu.) Kabul etmeye doğru bir adım olarak, kabul ediyor gibi davranmaya karar verdi.

Örneğin, arkadaşlarına Jerry'yi şikâyet etmemeye karar verdi. (Bu hem Marcia, hem de arkadaşları için zordu. Homurdanarak anlattığı hikâyeler çok komik oluyordu.) Jerry'yi eleştirmemek, onu dürtüklememek ya da onu cevap vermeye zorlamamak için kendini disipline soktu. Sadece onun kendisi gibi davranmasına izin vermeye ve bunun nasıl bir his olduğunu görmeye karar verdi.

Böyle geri çekilince, Jerry onun kendisi hakkındaki duygularından yeniden emin oldu. Aralarındaki sorunları tartışmaya daha istekli; konuşma dönüp dolaşıp "Jerry'nin nesi var?" sorusuna gelmedikçe.

Yine de Marcia'nın umut ettiklerinden daha azıyla yetinmesi gerekti. Hâlâ eve, parti hakkında söyleyecek fazla sözü olmayan adamla geliyordu. Çünkü hâlâ eve, konuşmak yerine başka bir boyuta geçmeyi tercih eden bir adama dönüyordu. Hâlâ duygusal olarak bazı kız arkadaşlarına, evli olduğu adamdan daha yakın hissediyordu. Hâlâ aynı kaygıların çoğunu taşıyordu, ama bunlar onu daha az endişelendiriyordu.

Marcia, Jerry'nin sevgisini gösterme yollarına dikkat etmeyi öğrendi; böylece sözel olarak koruduğu mesafe göründüğünden daha az kaygı yaratıcı oldu. Jerry'nin sessizliğini, "Jerry'nin bana verecekleri bu kadar" diye anlamaktansa, "Jerry böyle işte" diye anlıyordu. Marcia, Jerry'nin aklında, bilmesi gereken bir düşünce ya da kesinlikle al-

ması gereken bir tepki varsa, bunu anlayabileceğini öğrendi; sadece ifade etmek istediklerini rahatça gösteremediği için onu lânetlemek yerine, Jerry için verici olmanın ne kadar zor olduğunu anlaması gerekiyordu.

Sonunda Marcia Jerry'yi, sessizliğine daha farklı tepki vererek kabul etmeye yaklaşmıştı. Rahatlamıştı, soğukluğuyla dalga geçmeye başlamıştı. ("Parti hakkında ne düşündüğünü söylersen sana yirmi dolar veririm.") Etkileyici olan, Jerry'nin de bu şakaya katılmasıydı. ("Eminim o partiyle ilgili düşünülebilecek her şeyi sen zaten düşünmüşsündür.") Daha da güzeli, Marcia onun bu şakasına gülüyordu. Marcia kendini daha dengeli görmeyi öğrendi, Jerry kendini yeterince ifade etmeyebilirdi ama belki de kendisi iyi bir şeyi çok abartıyordu. Olaya bu açıdan bakıldığında, oldukça dengeli bir çift oldular.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bundan Sonra Nasıl Seveceğiz?

"Fedakâr kadın olmadan önce Geyşaydım. Bunun büyük bir yenilenme gerektireceğini düşünebilirsiniz ama yaşadığım boşanma deneyimi bunu kolaylaştırdı."

Bonnie gerçekten de Geyşaydı, yani her hareketi otomatik olarak bir erkeğe kur yapmaya ve onu kazanmaya ayarlanmış bir kadın. Kendisini cinsel olarak yalnız kalmaya, sonra kalkıp taze sıkılmış portakal suyu getirmeye ve gecenin yarısında uyanıp dişlerini fırçalayarak, sabah ağzının kokusunun itici olmamasını düşünmeye bırakmış bir kadın. Aynı zamanda Bonnie, "muhtaç" görünerek kendi kendine yenilme korkusuyla, umutlarını gizlemek için elinden geleni yapıyordu. "Psikoloğum, erkeklerin bunun kokusunu aldığını söylüyor" diye açıklıyordu.

Sonuçta, Richard'la evlendi; onun görüntüsü ve içtenliğiyle sahip olduğu alışılmamış kombinasyon yüzünden Bonnie onun hakkında; "New York'ta kalan son saygılı adam" diyordu. Birlikte adamın doğduğu yer olan Montreal'e taşındılar ve bundan sonra sonsuza kadar mutlu yaşamak üzere yerleştiler.

İki kız çocuğundan ve birlikte yaşanan on yılın ardından, öfke dolu ve yıpratıcı boşanma savaşında kapalı kalmış iki düşmana dönüşmüşlerdi. Bonnie o zamanlar fedakâr kadın kimliğine büründü. Ha-

yatının odak noktası daraldı ve iki kızı, onların sevgiye ve paraya olan ihtiyaçları ve Bonnie'nin bütün bunları kızlarına sağlayabilecek tek kişi olduğunu anlaması oldu. Her zaman sevgi ve ilişkilerinin peşinden koşmaya odaklanmış olan Bonnie, artık erkekler ve romantizm yokmuş gibi yaşıyordu.

"Hayatımın kadın-erkek bölümü tamamen eksik. Harika bir romantizm beklentim yok. Hiçbir zaman, benim eşim olabilecek uygun bir erkekle karşılaşmıyorum. Şimdi küçük kızımın üniversiteye gitmesine sadece iki yıl var. Yani tamamen yalnız kalmama iki yıl var. Tıpkı bekârken olduğu gibi.

Ama o zaman bir ilişkimin olmasını umutsuzca istiyordum, şimdiyse tam tersi. Biriyle karşılaşma fikrinden korkuyorum. Yaşadıklarım o kadar acı vericiydi ki, yeniden denemeyi hiç istemiyorum. Bir erkek olmadan iyi bir hayat kurdum, üstelik bir erkekle birlikteyken hiçbir zaman iyi bir hayatım olmamıştı. Böyle de olsa, yalnız kalmak, önümüzdeki otuz yılda kızlarımın hayatlarının bir köşesinde yaşamak istemiyorum. Bu stres ve risklerle yüzleşebilmek için bir erkeğe şimdi olduğundan daha fazla ihtiyaç duyacağım."

Elbette hepimiz Bonnie'nin hayatına kattığı ya şu ya da bu diye aşırı uçları yaşamıyoruz. Ama çoğumuz aşkla ilgili ya hep ya hiç duygusuna kapılıyoruz; aşk ya tutkuludur ya da plâtonik; "gerçek" olduğunu ya da yanlış olduğunu biliriz; bir ilişki ya aşktır ya da "sadece seks"; bir erkek ihtiyaçlarımı ya "karşılıyor"dur ya da karşılamıyordur. Böyle uç alternatifler bizim için bu deneyimi yaşamayı çok daha zorlaştırır.

Aşkta ya hep ya da hiç görüşü bizim kendimizle ilgili ya şu/ya da bu bakış açısına düşmemizi (ya da itilmemizi) kolaylaştırır. Ben Geyşa mıyım, yoksa Fedakâr Kadın mıyım? Feminist ya da geleneksel? Umutsuzca aşk arayan ya da aşka karşı ilgisiz? Kaygıyla ilgi gösteren ya da öfkeyle karşı çıkan?

Belli ölçülerdeki bu kalıplar nadiren herhangi birimize tam olarak uyar çünkü çoğumuzun bu kalıpların her birinin içine koyduğumuz psikolojik bir uyumsuzluğu vardır. Bu kalıpların üzerinde genellikle

dengemizi kaybederiz. Bazılarımız, tıpkı Bonnie gibi, hayat boyu bir kutuptan diğerine gider. Çoğumuz tek bir ilişki içinde bir uçtan diğerine gideriz, temkinli ilerlemeden, orgazm anında vaadde bulunmaya savruluruz. Sonra geriye.

Bonnie'nin farketmediği; pek çok kadının keşfetmeye başladığı, **kendimize karşı hareket etmeden, aşk lehine işleyen bir orta yolun olduğudur. Bu orta yol sevmekle ihtiyaç duymak arasında yeni bir denge noktasıdır.** Bu bölümde bu denge noktasını ayrıntılı olarak anlatacağız ve bu noktaya giden yolu özetlemeye başlayacağız.

Başlamak için, aşkla ihtiyacı ayırabilmeliyiz, üstelik bu kimi zaman zordur. Deneyimlerinizden bilirsiniz, aşk ve ihtiyaç duyguları en üst noktaya geldiğinde birbirine karışır. Ona bu kadar çok ihtiyaç duyuyorsam, bu aşk olmalı değil mi? Ya da tam tersi, onu bu kadar umutsuzca seviyorsam, ona ihtiyaç duymamam nasıl mümkün olabilir? Hangimiz farkı net olarak anlayabiliriz?

Ama bir fark var. Aşk tamamen vermekle ilgilidir. Bir başkasına duyduğunuz hislerin gücünden dolayı kendi çıkarlarınızın sınırlarını aşmakla ilgilidir. İhtiyaç ise almakla ilgilidir. Özlemlerle, eşit paylarla ve bunlarla orantılı duygularla ilgilidir; yolumuza çıkanın ne olduğunu farketmekle ya da bir şeyin yokluğunu farketmekle ilgilidir. Çok azımız ona verdiklerimizle ondan aldıklarımızı karşılaştırırız.

Her ilişki kendimiz için ihtiyaç duyduklarımızla, vermek zorunda olduklarımız arasında içsel bir tahterevallidir. Aşk ve ihtiyaç arasındaki denge, karşılıklı olarak ve kendi içimizde, hareket eden bir gemideyken dengemizi otomatik olarak sağladığımız gibi, sürekli bir ayarlama gerektirir. Sevme ile ihtiyaç duyma arasındaki dengeyi ne kadar iyi kurarsak, aşk görüşümüzün gerçek hayat versiyonuna o kadar yakınlaşırız.

Bu bölümde açıkladığımız orta nokta; onu daha fazla sevmek ve ona daha az ihtiyaç duymak; bizlerin çok kısa süre önce farkına vardığımız bir orta noktadır. Kadınlar yeterince güçlü ve bağımsız benlik geliştirdiklerinde, "daha fazla sevmek", kendini sunmaktan çok bir güç davranışı haline gelebilmiş ve "daha az ihtiyaç duymak" da fedakârlık gösterisinden çok, artan kaynaklarımızın göstergesi olmuştur.

Hedefimiz aşk ve ihtiyaç arasında yeni bir denge sağlamak; sesimizi koruyacak kadar güçlü ve bu gücü kimi zaman yumuşatacak kadar sevgi dolu bir kadın olmaktır. Böyle bir dengeyi "bulmazsınız" ve bu denge hiçbir zaman size "doğru erkek" tarafından verilmez. Bu dengeyi kendi içinizde elde edersiniz çünkü bunu yapmak çıkarınızadır. Ve bunu elde edebilirsiniz çünkü orta nokta görüşüne sahipsinizdir. Size buraya ulaşmanız için bir harita vereceğim.

Ona Daha Az İhtiyaç Duymak

Birkaç yıl önce San Francisco'da ruh sağlığı merkezi topluluğunun yönetim kurulundaydım. Doğal olarak, demokratik olarak organize olmuş onlarca komiteye bölünmüştük ve burada bütün işler perdelerin arkasında yapılıyordu ama yine de toplantılarda görünmemiz gerekiyordu. Bu komiteler arasında en çok sevdiğim "Karşılanmayan İhtiyaçlar Geçici Komitesi" idi. Bu komitenin tamamen kadınlardan oluştuğunu söylememe gerek var mı?

Sonuçta ben San Francisco'dan ayrıldım ama bir şekilde, bu komite ile görüşmelerimi sürdürdüm. Siz de büyük olasılıkla, sevgililerle, psikologlarla, kız arkadaşlarınızla, *talk-show* sunucularıyla, politikacılarla, annenizle katılmanız gereken toplantılara katılmış ve o büyük kadınca soruya cevap aramışsınızdır: İhtiyacım olanı bana daha çok vermesini nasıl sağlayabilirim?

Görebildiğim kadarıyla, verilen sadece bir cevap uzun vadeli olarak işe yaramıştır. Ona odaklanmayı bırakın ve aynı soruyu kendinize sorun: İhtiyacım olanı nasıl daha çok alabilirim? Soruyu bir kez kendinize yeniden odakladığınızda, doğrudan doğruya gerçek cevaba giden yol önünüzde belirecektir. Diğer bir deyişle, ona daha az ihtiyaç duyun.

Ona daha az ihtiyaç duymak, her şeyden önce ve en önemlisi, kendi içinizde vurguladıklarınızda bir değişimdir. Bu dikkatinizi yönelttiğiniz noktanın değişmesidir. Bu değişiklik daha önce tartıştığımız iki aşırı uçtan uzaklaşma anlamına gelir. Erkekleri mutluluğumuzun en büyük kaynağı olarak görenlerimiz (ya da çoğumuzun erkekleri bu şekilde gören yanı) aşkla ilgili beklentilerine daha az, kendinden bek-

lentilerine daha çok odaklanmalıdır. Diğer aşırı uçta, acıdan kaçınmak için aşkı reddedenler (Mutlu ilişki yoktur, bunu sağlamak için harcanacak çabaya hiçbir erkek değmez. Neden uğraşayım ki?) daha fazlasını göze almalı ve daha az kaçınmalıdır.

Basitleştirebilmek için bu iki harekete "daha az ihtiyaç duymak" diyorum çünkü her iki hareket de duygusal uçtan uzaklaşmak ve yeni bir merkezi denge noktasına gelmek anlamındadır. Bu değişikliklerin ikisi de güçlü ve konsantre olmanızı gerektirir. Her ikisi de aynı temel prensibe dayanır: Daha az ihtiyaç duymak için, daha fazla şey yapmalı, daha fazlasına sahip olmalı ve daha fazla kendiniz olmalısınız. Kendinize ilişkin daha fazla birşeyler yapmak, ona daha az ihtiyaç duymanın özüdür.

Daha fazlasını yapmak, daha fazlasına sahip olmak, daha fazlası olmak; bunların her biri bizim ilişkiye kattığımız benliğimizi güçlendirir. Daha güçlü bir benlikle daha fazla sevme riski göze alınır, çünkü başka ihtiyaçlar için bir erkeğe daha az bağımlı olursunuz. Ve daha güçlü benlikler daha kolaylıkla sevdiklerini hissederler çünkü güvende hissetmek için daha az onaylama işaretine ihtiyaçları olacaktır.

Bir erkeğe ihtiyaç duyma düşüncesi kültürel açıdan hassas bir noktadır; ikinci bölümde tartışıldığı gibi, yanlış anlaşılması kolaydır. Unutmayın, bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak, genel anlamda daha az ihtiyaç duymak anlamına gelmiyor. Hayatta neyi umut ediyor olursanız olun, neyi hayal ederseniz edin, size hiçbir zaman bu listeyi kısaltmanızı önermem. Erkeklere daha az ihtiyaç duymak sadece bu ihtiyaçlarının çoğunun gerçekleşmesi için erkeklerden öteye bakmanız anlamına gelmektedir.

Bu ihtiyaçların çoğunun ama kesinlikle hepsinin değil. Ona daha az ihtiyaç duymak, bir ilişkiden hiçbir şey beklememek anlamına gelmez. Bu tamamen denge konusudur, hatırladınız mı? Bir erkeğin vereceği bir şeye ihtiyaç duymak için çok kaygılı, çok kötü niyetli ya da çok kızgın olmak, bir erkeğin size her şeyi sağlamasına ihtiyaç duymanız konusunda çok büyük bir ilerleme sağlamaz.

Bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak onu daha az sevmek anlamına da gelmez. Ne yazık ki, çok uzun zamandır kadınlara erkekleri "on-

ların sizi sevdiğinden biraz daha az" sevmeleri önerilmiştir, çünkü ancak daha az severek romantik bir ilişkide üstün olabilirdik. Daha az sevmek, sevmekten korkanları aşka ne kadar az ihtiyaç duyduklarıyla övünmeye yönlendirirken, aşkın fazlasıyla etkisi altında olanlarımızsa duygularını gizlemek için çeşitli teknikler denerler.

Daha az sevmek, aşkın hem kadını, hem de onun erkeğe karşı koyma gücünü tüketen bir his olduğu düşüncesine dayandıran bir tavsiyedir. Bu iki varsayım ne kadını, ne de aşkı onurlandırır. Daha kötüsü, gerçeğin ancak küçük bir bölümünü yansıtır. Bir erkeği daha az sevdiğimizde, bunun sonucunda genellikle o erkeğe daha az ihtiyaç duyduğumuz doğrudur. Ancak daha az severek daha az ihtiyaç duymak yalnız yürünen ve tatmin edici olmayan bir yoldur. Kendinizi güçlendirmenin aşka sırtınızı dönmekten daha iyi yolları vardır.

Bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak temel olarak iki anlama gelir:

- sevgi dolu olduğunuzu hissetmeniz için onun romantik idealin altında olmasına ihtiyaç duymak
- sevildiğinizi hissetmeniz için onun daha az şey yapmasına ihtiyaç duymak

Sevgi Dolu Hissetmek İçin Romantik İdeale Daha Az İhtiyaç Duymak

Daha az ihtiyaç duymak, bir erkeğin aşkımızı haketmek için olması gerektiğine inandığımız her şeyin tartışmaya açılmasıyla başlar. Gerçek hayattan, uzun süreli herhangi bir sevgiliyi, sevilecek ideal erkek olabilecek modelinizle eşleştirin. Büyük ihtimalle sevdiğiniz adamla (ya da sevmiş olduğunuz ya da bir süre sevmeye çalıştığınız adamla) sevmeyi düşlediğiniz adam arasında bir gerçeklik farkı olacaktır.

Bu uçurumun büyük bölümü önemsizdir, yani önemsiz çünkü siz bundan rahatsızlık duymuyorsunuz. Ancak eksik olan bir parça size hayati gelebilir. Fantezinizle onun gerçekliği arasındaki bu belli fark sizi derinden rahatsız edebilir.

İhtiyaç duyduğunuz ya da beklediklerinizle, onun size verebilecekleri arasındaki bu önemli farklılıklar hemen görünmeyebilir.

Bu nedenle aşık olmak çok mutluluk vericidir. İkiniz aşkla birleştiğinizde umduklarınızla onun kim olduğu arasında uçurum yoktur, en azından o an için önemli olan bir uçurum yoktur. Bunlar saf duygulardır.

Hemen ("*Catcher In The Rye*'ı okuyup okumadığını bile hatırlamıyor. Onu nasıl ciddiye alabilirim?") ya da zaman içinde ("Evet, onun partileri seven bir tip olduğunu biliyordum. Ama evliliğin onu değiştireceğini düşünmüştüm."), erkek kendini gösterir ve bununla birlikte umut ettiklerinizle elde ettikleriniz arasındaki belirgin farklar da ortaya çıkar. Çoğumuz bu yeni ve karanlık resim karşısında tahmin edilebilecek bir tepki veririz, "O neden böyle..." ile "Buna nasıl cesaret edebilir'?" arasında bir tepki.

Bu duygular aşkın karşısındaki iki evrensel engel olan öfke ve kaygıya karşı kişisel çatışmanızın başlangıcının işaretidir. Bu dönemde ya devam edip, idealimize daha yakın birini aramayı sürdürürüz ya da kalır ve onu idealimize daha yakın birine dönüştürmek için elimizden geleni yaparız. En acı vereni ise, bazılarımızın bu iki seçeneğin ötesine hiç geçememesidir.

Bu bağlamda, ona daha az ihtiyaç duymanın anlamı açıktır. Düşüncelerinizdeki olması gerekenler listesini gerçek erkekten daha az önemli hale getirmelisiniz. Büyük olasılıkla listenin kendisini; ideal sevgiliden beklediklerinizi, arzu ettikleriniz, onun yapması gerekenler listenizi korursunuz. (Prensin portresi, reddetme fırsatı bulamadan çoğumuzun hafızasına silinmemek üzere kazınmıştır.) Ancak ona daha az ihtiyaç duymak kısmen listenizi güncelleştirmek için yaptığınız işleri, gerçekten neye ihtiyacınız olduğu, gerçekten ne olmazsa yaşayamayacağınız, ne olmazsa asla tatmin olamayacağınız yerine hangi konularda uzlaşabileceğinizi anlamak için harcadığınız onca çabayı bir kenara bırakmaktır. Bekâr da olsak, bir bağlılığımız da olsa, bu düşünsel listelere çok fazla dikkat ederiz, bunları hem özfarkındalığımız için bir araç, hem de daha iyi seçimler yapmamızı sağlayan bir kılavuz olarak kullanırız.

Sınırlı ölçüde her ikisi de olabilir. Ancak olması gerekenler ve olmak zorunda olanlardan oluşan bu kalelere çok fazla dikkatimizi yo-

ğunlaştırdık. Bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak için dikkatinizi bu ideallerden uzaklaştırmalı ve kendinize ve var olanlara odaklanmalısınız. Bir erkeğe ihtiyacınız olması demek listenizi fazla ciddiye almamanız demektir.

Evet, ama nasıl? Onu olduğu gibi sevmek için kendinize izin vermek davranışlarda bir değişiklikten çok tavırlarınızda bir değişikliktir. Tartıştığımız duygusal sınırlamalarınızın rahatlaması, kurtulma hissidir. Bu içsel farklılık sizin ona karşı nasıl davrandığınıza yansıyabilir. Belki daha az eleştireceksiniz ya da daha fazla iltifat edeceksiniz. Sadece kendinize izin verdiğiniz için, belki şefkatinizi daha açıkça göstereceksiniz ya da cinsel açıdan daha çok cevap vereceksiniz. Öte yandan, ona her zamanki gibi görünebilirsiniz. Kimi zaman farkettiğimiz en büyük uçurumları sadece biz biliriz.

Zaman içinde onun olabildiklerini olmadıklarından daha çok; onu severseniz neler kazanabileceğinizi, neler kaybedeceğinizden çok düşünmeye başladığınızda, bu ileri doğru hareketin içinde olduğunuzu bileceksiniz. Aşkı, farzettiğiniz kayıpla değil, size gerçekten neler verdiğiyle ölçmeye başladığınızda romantik bir ideale daha az ihtiyaç duymaya başlayacaksınız. Belki de ölçmeyi tamamen bıraktığınızda, oraya varmış olursunuz.

Sevildiğinizi Hissetmek İçin Ondan Daha Az Şeye İhtiyaç Duymak

"Son olarak, kocama teşekkür etmek istiyorum. Bana çok fazla yardımı olmadı ama yoluma da çıkmadı."

—Natalia Makarova, 1983 Tony ödülünü aldığında yaptığı konuşmasından

Konuşmaya başlarken, bir erkeği severken kendimizi rahat hissetmemiz için onun kim ve ne olmasına ihtiyaç duyduğumuzdan sözetmiştik. Erkeğe daha az ihtiyaç duymanın diğer yarısı da sevildiğimizi hissetmemiz için onun neleri yapmasına ihtiyaç duyduğumuzla ilgilidir.

Her kadının sevildiğini hissetmesi için kendine özgü işaretler ve davranışlar görmeye ihtiyacı vardır. Bir kadın, sevgilisi kendi görüşüne açıkça katıldığında sevildiğini hissederken, bir başkası dü-

şünceleri karşısında erkeğin kendi düşüncelerini ortaya koyarak tartışacak kadar kendisine saygı göstermesini bekler. Bazılarımız başkalarının yanında şefkat gösterilmesini bekleriz, bazılarımızsa her düşünceden korkarız.

Ancak üç ihtiyaç vardır ki, bunlar kadınlar arasında çok yaygındır; bu kadar sık karşılaşılan çelişki kaynaklarını ben öldürücü ihtiyaçlarımız olarak tanımlıyorum. Bu öldürücü ihtiyaçlar bizi tatmin olma kaynağımız olarak erkeklere umutsuzca bağımlı olma eğilimine yöneltiyor ya da aksine, bu bağımlılıktan dolayı öylesine pişmanlık duyuyoruz, dolayısıyla bu ihtiyaçlardan kurtulmak için erkeklerden kurtulmaya çalışıyoruz. Bu öldürücü ihtiyaçlar açısından bakıldığında, bir erkeğe daha az ihtiyaç duymanın anlamı şudur:

- Ekonomik güvenlik için bir erkeğe daha az bağlı olmak,
- Duygusal güvenlik hissini daha az onun ilgi ve/veya onayından dolayı hissetmek,
- Tutku ve canlılık hislerinizi harekete geçirecek başka kaynaklara sahip olmak.

Para, onaylanma ve **tutku** bizleri ışığa doğru hızla dönen bitkiler gibi erkeklere çevirecek üç tutkudur. Bu ihtiyaçlar, güçlü bir ekonomik temel, değer verilme ve kabul edilme hissi, canlı hissetmek için yoğun duygusal uyanışa duyulan ihtiyaç; insan olmanın doğal parçalarıdır ve varlığımızı şekillendiren biyolojik ve sosyal güçler tarafından yaratılmışlardır. Ancak erkekler bu arzuların gerçekleşmesini sağlayan tek kaynak haline geldiğinde ve ihtiyaçlarımız, kendimizden çok büyük fedakârlıklar yapmamızı gerektirecek kadar doymak bilmez hale geldiğinde, bu ihtiyaçlar ölümcül ihtiyaç haline gelmektedir.

Burada birbirinden ayrı üç ihtiyaç göstermiş olmakla birlikte, her şey gibi bunlar da birbirlerine karışmaktadır. Örneğin para ekonomik güvence sağlar ancak sosyal onay kazanma ihtimalinizi artırarak duygusal güvenlik hissinizi de artırabilir. Ve, Tanrı bilir, para tutkuyu da alevlendirebilir. Bu kategoriler arasında belirgin bir ayrım yapmak önemli değildir. Önemli olan bu faktörlerin hayatımızdaki işleyişinin ardındaki gücü anlamaktır.

Üç kategori de çoğu kadın için temel dürtüleri tanımlamakla birlikte, hiçbirimiz "çoğu kadın" değilizdir. Unutmayan, ihtiyaçlarınız ve sizi yönlendiren unsurlardan oluşan paket de hayatınız boyunca değişecektir. Örneğin maddi güvence ihtiyacı, yaşlandıkça tipik olarak artarken, herkesin onayına duyduğumuz ihtiyaç yıllar içinde azalmaya başlayacaktır. Aşağıda okuyacağınız tartışma daha az ihtiyaç duymaya doğru yönelirken kadınların çaba sarfettiği en genel yapıları açıklamaktadır.

Ekonomik Güvence

Bazen bana erkeklerle ilişkimizin tadı tuzu paraymış gibi geliyor. Bazen de paranın en önemsiz parça olduğunu düşünüyorum. Para için evlenenleri küçümseyip, aşk için evlenenlere imrenmemize rağmen, para/erkek bağlantısı çok derinlere iniyor. Erkeklerde ne aradığımız, erkeklerin değerini nasıl anladığımız ve erkeklerden ne almayı istediğimiz konularında para çok derin bir rol oynar.

Para, paraya duyduğumuz gerçek ihtiyaç ve onun buna daha çok ulaşabilmesi; o para kazanabiliyorsa gösterdiğimiz takdir ya da kazanamıyorsa duyduğumuz üzüntü; kendimiz için para kazanmak için sonsuza kadar yıpratıcı bir savaşın içinde olmamamız için onun bizim için para kazanması konusunda açıkça ifade ettiğimiz beklentimiz ya da gizli sırrımız; sevilen kadınlarının ya da akıllı olanların erkeklerin kendileri için para harcamasını sağladıkları şeklindeki kültürel inancımız ve bizim erkeğimiz bunu yapmazsa hissettiğimiz burukluk. Hiç şüphe yok ki, para erkeklerle ilişkimizde önemli bir etkendir.

Erkeklerin genellikle eve giren paranın daha büyük bir kısmını kazanması ve kadınlara göre daha fazla ekonomik fırsata sahip olmasının yarattığı ekonomik dengesizlik, ilişkilerin içine döküldüğü dinamik bir kalıba dönüştü. Bu dengesizlik, partnerinizden daha fazla para kazanmaya başlayınca ya da erkek/para bağlantısı ile ilgili bakış açısından önemli bir içsel değişikliği gerçekleştirinceye kadar sürecek belli bir sevme ve ihtiyaç duyma dengesini kurar.

Yeterince paramız olduğunda bile (ve çok azımızın yeterince parası vardır, ancak bu yavaş olmakla birlikte değişmektedir) bir erkeğe

ya da parasına birden bire daha az ihtiyaç duymaya başlamayız. Para, bir faturanın ödenebilmesinden çok daha fazlasını ifade eder. Bu bir değerlendirme kartı ve sevgi mesajıdır.

Aşk ve para bulanıktır, duygusal ve maddi güvence birbirine karışır. Erkek sevgisini para harcayarak ifade eder. Ya da en azından, bazen bu mesajı alırız. Bu, bir kişiye duyduğumuz tutku ile maddiyata duyduğumuz düşkünlüğümüzün birbirine karıştırılması değildir (ancak, dürüst olmak gerekirse, bunun olduğu bilinmektedir). Aynı zamanda, harcanan para korunduğumuzu, üzerimize titrendiğini ve değerli olduğumuzu hissettirir ve aşk için bir araç haline gelir.

Ekonomik güvence hissine sahip olmak için bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak kendini çok farklı şekillerde gösterebilir. Bunun anlamı, bir erkeği sevmeniz için, maddi bir başarı göstermesinin gerekmemesi olabilir. Gelişmek için vaatleri ortaya çıkarmak yerine, onun sahip olduğu arzu ve yeterlikleri olduğu gibi kabul etmek size daha kolay geliyor.

Daha belirsiz bir şekilde, ona daha az ihtiyaç duymak, onun mesleki başarısına duygusal olarak daha az yatırım yapmak anlamına gelebilir. Elbette, onun mesleki açıdan iyi durumda olması, ailenizin de maddi açıdan iyi olması için gereklidir. Ama bazılarımız onun performansına o kadar bağlıyızdır ki, kariyerinde yaşadığı her sorunda paniğe kapılırız ve patronu karşısında düşündüğümüz gibi davranmadığında öfkeleniriz. Bir başkasının çalışma hayatını irdeleyerek, eleştirerek ve izleyerek, arka koltukta oturan profesyonellere dönüşürüz.

Son olarak, ona daha az ihtiyaç duymak, kendinize ait paranızın olması anlamına gelmektedir. Para kazandıran bir alanda eğitim gördüğünüzden, kazandığınız ya da belli bir nedenle sizin ya da ailenizin ihtiyacı olması halinde kazanabileceğinizi bildiğiniz paranız olması demektir. Kendi adınıza para. Sizin kontrolünüz altındaki para. Paraya ihtiyaç duymak hayatın gerçeğidir. Paraya onun aracılığıyla ulaşmaktan başka yolunuz yoksa, ona çok fazla ihtiyaç duyarsınız.

Duygusal Güvenlik

Duygusal güvenlik, aşkın temeli olarak algıladığımız ilgi ve onaylama, şefkat ve kabullenmenin kaynağını içerir. Güven dolu sevilme hissi derinden bir bağlılığın sonsuz sayıda göstergesi üzerine kuruludur. Bazı kadınlar kedinin kumunu değiştirmeyi üstlenen erkeklerin kendilerini sevdiklerini hissederler. Her çift kendilerine özgü mesajlar yollar ve bu mesajları vermek için kendi sevdiğimiz yönleri ararız.

Hangi şekilde olursa olsun, bu işaretler kendi kendimize genel olarak değil ama onun karşısında değerli, iyi ya da önemli olduğumuz konusunda güvence verir. Her işaret, seni seviyorum ve senin benim için değerini görüyorum. Bu yüzden seni asla terketmeyeceğim anlamına gelir. Bu cömert vaad, ne kadar anlık da olsa, reddedilme, yetersiz, yalnız olma ya da sevgiye lâyık olmama korkusundan kaçıştır. Çoğumuz bunun için neredeyse öldürmeye razı oluruz.

Kendimizi öldürürüz, yani; bazı parçalarımızı öylesine derinlere gömeriz ki, geriye sadece bir sevgilinin isteyebileceğini düşündüğümüz yanlarımız kalır. Güvenlik aradığımızda, memnun etmeye çalışırız.

Bazen ilişki belli bir güce ulaştığında ve duygusal güvene duyulan ihtiyaç bir ölçüde tatmin edildiğinde, gömülen bu parçalar yüzeye çıkar. Aşkın getirdiği sınırların ötesinde hayata karşı yeni bir ilgi keşfedebiliriz ve sevgilimiz de bizim diğer özelliklerimizi keşfeder. (Son zamanlarda çok fazla rahatlatıcı davranmadığınızı, onun mutluluğu için çok fazla uğraşmadığınızı haklı olarak öne sürerek, "Sen değiştin" diye yakınır. Siz de "Hayır" diye düşünürsünüz. "Değişmedim, geri döndüm.")

Bir bakıma, erkeklerle bir anlaşma yaparız: Senin koruma ve aşk vaadine karşılık özsaygımı veririm. Ama kahraman olarak özsaygımı geri versen iyi olur. Senin aşkını kazanacağım ve bu da benim harika olduğumu gösterir, ancak sen de harikaysan. Bunun için uğraş!

Şu ya da bu şekilde gelen aşk sinyalleri sizin için her zaman önemli olacaktır. Daha az ihtiyaç duymak bu aşk sinyallerinin sağladığı tazelenen güvene ne kadar sıklıkla ve ne yoğunlukta ihtiyaç duyduğunuzu ve bunu elde etmek için ne kadar ileri gideceğinizi gösterir.

İşaretler küçük olabilir ancak bunları almaya duyulan ihtiyaç bazen çok baskın olabilir.

Erkeğin onaylamasına ve korumasına göre yönünü bulan bazı kadınlar için bağımsız bir güce sahip olma ihtimalinin hiçbir önemi yoktur. Örneğin Irene hayatını güçlü bir erkeğin ihtiyaçları ve kaprisleri etrafında dönerek geçirmektedir. Kocasının tüketici biçimde kendi kendisiyle meşgul olmasından ve kendisinin de onu mutsuz etme korkusuyla başka bir şey ya da biriyle ilgilenmekten çekinmesinden dolayı duygusal açıdan açlık çekmektedir. (Kocası, bir çocuk kitabı için yazmaya başladığı skeçlere bakıp "gününü bununla mı geçiriyorsun?" dediğinde, kitap fikri onun için cazibesini yitiriyor.)

Irene kocasından uzakta geçirdiği vaktini "dayak yemiş gibi" olarak tanımlıyor ve çocuklar okuldan gelinceye kadar saçma sapan işlerle vakit geçiriyor. Zaman zaman "birşeyler yapmayı" düşünüyor ama "Yapamam. Bana ihtiyacı olduğunda yanında olmazsam çılgına dönüyor. Bazen çocuklarımızı bile kıskanıyor, üstelik ben önemli planları bozmamaları için elimden geleni yapıyorum." diye açıklıyor.

Irene bana geldiğinde, güçlü birini umutsuzca mutlu etmeye çalışan kadınlarda sıklıkla rastlanan belirtilerin ilk işaretlerini veriyordu, alışveriş düşkünlüğü, yeme krizleri, sinir krizleri, kendini suçlama ve depresyon. İki defa kocasının "bencilliğine" çok öfkelenmiş ve onu terketmişti. Ama kendini onun alanından dışarı çektiğinde, amaçsızca oradan oraya sıçramaya başlıyor, "onu sıkan, hoş" erkeklere cevap veremiyor ve hayatında ilgileneceği bir konu bulma sorumluluğu ile kaygıya kapılıyordu.

Irene kendi değeri ile ilgili derin şüphe duyuyordu ve ancak "mutlu etmeye değer" birinin onayını kazandığında kendini değerli hissediyordu. Kendisini bu değerli insanlar grubuna dahil etmiyor. Irene onaylanmaya daha az ihtiyaç duymayı öğrenebilir ancak ayrılmanın getireceği yüklerden, hatta bu ihtimalin düşüncesinden bile çok korkuyor. Bunun yerine, onun çözüm fantezisi bu adamı terkederek etrafında bir hayat kurmak için başka, daha iyi bir erkek bulmak için cesarete sahip olmaktır.

Biz profesyoneller, tanıdığımız Irene'ler, var olmaları bir erkeğin onayını gerektiren kadınlar konusunda kendimizi beğenmişizdir. Kendini beğenmişlik kendini iyi hissetmene neden olur ama tam olarak doğru değildir. Bizler de üzerinde düşünüp inceleme zahmetine katlandığımızın ötesinde, bir erkeğin onaylamasına ihtiyaç duyabiliriz. Greta adında bir kadın ilk hamileliği sırasında onaylanmaya duyduğu ihtiyaçla yüz yüze gelmişti.

"William benimle ben olduğum için evlenmişti. Değiştiğim için benden boşanmayı isteyeceğini sanmıyorum. Ama artık beni sevmeyeceğinden korkuyorum. Onu suçlayamam." Greta kırk yaşında, iş hayatında güçlü bir oyuncu, güçlü bir yatırım bankasının başkan yardımcısı. Bu dünyada çok az kadın var ve erkeklerle aynı kurallarla oynayıp kazandığından her zaman kendisiyle gurur duydu. William Greta'ya aşık oldu çünkü, kendi ifadesiyle Greta, "aynaya bakıyormuşum da, sadece daha güzel bacaklı bir ben görüyormuşum" gibiydi.

Ancak Greta kırk yaşında artık onun aynadaki görüntüsü değildi. Yedi aylık hamile, genellikle uykulu ve işlerle tamamen ilgisiz. William ise aynı değişimi yaşamıyor. Gözleri kendisi kadar eleştirili ve sözleri kendisininkiler kadar yırtıcı olan eşini özlüyor. Greta her gün ofise gitmek için kendisini zorluyor, bir zamanlar ona heyecan veren anlaşmaları konuşabilmek için dişlerini sıkıyor. Çocuğun doğumundan sonra bunu devam ettirmeyi düşünüyor ama bırakmayı çok isteyeceğini de itiraf ediyor.

Greta tutkusunu kaybetti ve yeni bir tutku edindi. Ancak yüreğinin bu beklenmeyen yöne gitmesine izin veremiyor. Greta'nın paraya ihtiyacı yok. İhtiyaç duyduğu, diğer kızlardan farklı olmadığı ortaya çıksa da William'ın onu sevmeye devam edeceğini garanti etmesi.

Olmamı istediği kadın olamasam da beni yine de sever mi? İşte, en güçlü olanlarımızın bile yüreklerinde sır olarak kalmış korku. Bu bazen beklenmedik şekilde duyduğumuz, dikkatle oluşturup beslediğimiz güvenimizi yıkıp götüren korkudur.

Size bir kadının hayatındaki erkeği mutlu edemeyeceği şeklindeki kaçınılmaz görünen korkusunu nasıl anlattığını aktaracağım:

"Kendim hakkında oldukça iyi hissediyorum, hatta kendim hakkında düşünmüyorum bile. Sonra hayatıma bir erkek giriyor ve ben birdenbire kendime karşı nefretle doluyorum. Bunu başka nasıl adlandırabilirim bilmiyorum. Aynaya bakıyorum ve çok çirkin görünüyorum. İlişkimde ne yaparsam yapayım, kendi kendime "Bunu yapmamalıydım" diyorum. Özellikle onun etrafındayken bu duygular daha da kötüleşiyor. Bazı sabahlar evden ve ondan yeterince hızlı uzaklaşamıyorum, hasta eden bu gerilimden kurtulmanın başka yolu yok. Ondan uzaklaşıyorum ve hayatıma dönüyorum ve böyle daha iyi oluyor-tekrar görüşene kadar."

Kendimizle, sevdiğimiz insanlar arasındaki özel bağlantının belirtilmesi için bir çeşit onaylanma ve takdir edilmeye ihtiyaç duyarız ve genellikle bu önemli insanların kızmasını önlemek için uğraşırız. Ama bazılarımız bu ihtiyaçlarla hareket ederler ve güvenleri sürekli tazelenmezse sevildiklerini hissetmezler. Bazıları da bu ihtiyaçlarla hapsedilir, bu yüzden özgür hissetmenin tek yolu sevmekten kaçınmaktır. Aşktan tamamen kaçıyorsanız ya da aşık olma riskini aldığınızda sürekli güven hissinin verilmesine ihtiyaç duyarsanız, onaylanmaya çok fazla ihtiyaç duyabilirsiniz.

Tutku

Romantik ilişkiler daima zıtlıkların bir dengesini içerir: O ya da ben? Ayrılık ya da bağlılık? Öfke ya da kaygı? Fantezi ya da gerçek? Farkedeceğiniz gibi, öldürücü ihtiyaçlarımız da aynı içsel çekişmeyi yansıtır.

Bir taraftan, duygusal ve ekonomik güvenlik duygusu kendimizi iyi hissetmemiz için gereklidir. Sabit bir temel hissi olmadan iyi hissedemeyecek kadar kaygılı oluruz.

Ama öte yandan... Aydınlatacak ışık olmadan güvenlik nedir ki? Sıfır inceleme kabul edilemez olabilir ama hiç inceleme yapmamak da daha iyi değildir. Önceden tahmin edilebilirlik, zaman içinde duygusal uyuşukluğa dönüşen bir aynılıktır bu. Her şeyin tamamen güvenli olması için her şeye sahip olmak ve hiçbir şey istemiyor olmak gerekir. Hiçbir şey için çaba göstermiyorsanız, önemsenecek ne var ki?

Bu heyecanlı titreyiş, hislerin bu uyanışı ve yoğun, benzersiz duygular "tutku"dur. Bağlılığın güvenliğine, yakınlığın sağladığı rahatlığa ya da iyi bir hayat kazanabileceğimiz konusundaki kesin bilgiye ihtiyaç duyduğumuz kadar tutkuya da ihtiyaç duyarız.

Tutku bir şeyin tadıdır. Yüksek bir mutluluk hissi, sezgi, insanın dikkatini cezbeden heyecandır. Şehvet bu tanıma tam olarak uymaktadır; aşık olmakla birlikte yaşadığımız gerilim ve neşenin karışımı da öyle. Ama seks ve aşk, tutkuyu alevlendirebilecek pek çok şeyden sadece ikisidir.

Doğru cinsel aşk en saf tutkudur. Başka hiçbir şey yönlendirici bir açlığı ya da yaşanan tatmini aynı şekilde ortaya çıkaramaz. İğne ucu kadar keskin bu farkındalık hissini fiziksel riskle, aşırı hızla, tehlikeli tırmanışlarla, nefes kesen dalışlarla yaşayan insanlar vardır. Bazı insanlar titreyişi iş dünyasındaki rekabette, yapılan anlaşmanın büyüsünün tadını çıkararak, kazanılan bir ihaleyle havalara uçarak ya da aşırı büyük bir satınalma sırasında yaşadıkları akut fiziksel mutlulukla hissederler.

Siyasi, sosyal ya da kişisel bir neden bir ilişki kadar tutkulu, şehvet kadar hızlı gelip geçen öfkeyle ve herhangi bir aşk ilişkisindeki kadar yumuşak bir anlayışla dolu olabilir. Siyasi bir kampanyanın büyük oyunları, takımın çeyrek finale kalması, bir laboratuvarın dönüm noktasına yaklaşması insanların tutkuyu yaşadıkları durumlardır. Hepimizin bunu hissetmeye ihtiyacı vardır, hepimiz en azından bir kez daha bunu yaşayacağımızı, yaşayabileceğimizi bilmeye özlem duyarız.

Tutkuya duyduğumuz ihtiyacın yarattığı sorunlar açıktır. Genel sosyal ve biyolojik kısıtlama nedenleriyle, kadınların kendilerini canlı hissetmelerinin, yani tutkunun temel kaynağı aşk, seks ve romantizmdir. Biz sürekli bir bağlılık isteriz ve tercihen bunun bizi tutkuya doğru götürecek bir eşle olmasını isteriz. Sorun şu ki, bunu elde etsek bile, genellikle kaybederiz. Hayatınız boyunca avlamaya çalıştığınız ya da hayatın istikrarı uğruna feda ettiğiniz bu tutku, sular gibi alçalır. Cinsel tutku zaman içinde sönerken, kadınlar baskı yaratan bir seçimle yüz yüze gelebilirler, bunu başka birinden ya da bir yerden bulmak ya da onsuz yaşamak.

Pek çok kadın romantik tutkunun sönmesini kabul etmez. Aslında, bize sık sık buna inanmamamız öğütlenir. Bunun yerine sevgililerimizle buluşur, videokaset kiralarken cesurca porno kaset raflarına dalar ve mum ışığında sayısız kızarmış tavuk servisi yaparız. Bunların hiçbiri acı vermez. Oldukça sıklıkla seks hayatımızın eski haline gelmesine ya da gelişmesine yardımı olur. Daha tatmin edici seks, tutkuyla titremekle aynı olmasa da onun yerine yaşamak için oldukça iyi bir seçenek olabilir.

Yine de, birbirimize evli kalmak ve tutkuyu korumakla ilgili ne kadar umut dolu öğüt verirsek verelim, çoğumuz beklenmeyen bir seçenekle apar topar karşılaşıveririz: (Genellikle mükemmel bir biçimde hoşgörülü, hatta hoş ya da en azından çoğu kadar iyi) Evliliğimin bir parçası olarak kal ama o hissi asla yeniden hissetme ya da o hissi, o hayat kıvılcımını başka bir sevgili aracılığıyla yeniden keşfetme ama sonuçta ortaya çıkabilecek acı ve yorgunluk riskini göze al. Bu, *The Bridges of Madison County* filmi gibidir; hiçbirimiz bu filmi seyrederken neden ağladığımızı açıklama gereği duymamıştık.

Bazılarımız evlilik sırasında başka ilişki yaşar. Cinsel açlık ve duygusal yoğunluğun bizi doldurduğunu, her zaman olduğu gibi, bir ilişkiyle yeniden keşfederiz. Bu ilişki bizim evli olduğumuz erkeğe daha az ihtiyaç duymamıza ve bunun sonucunda da onu daha fazla sevmemize neden olabilir. (Bu nedenle bazı kadınlar yaşadıkları kaçamakların ilişkilerini güçlendirdiğini ifade etmektedirler. Ancak kadınların evlilik dışı ilişkileri hâlâ sosyal açıdan onaylanmadığından, çok az kadın bu sözlere inanmayı seçmektedir.) Başka kadınlarsa keşfettikleri şeyler ya da duydukları suçluluk yüzünden acıya gömülür, bundan kurtulmak içinse çok zamana ihtiyaçları vardır.

Bazı kadınlar romantik tutkunun zaman içinde sessizleşmesine başka bir erkeğe odaklanarak değil de, başka bir duygusal yoğunluk kaynağına .odaklanarak cevap verirler. Örneğin anne sevgisi bazı kadınlarda cinsel aşkla aynı kaynaktan gelir. Başkaları içinse dine bağlılık tutkulu bağlılığın kaynağı olagelmiştir. Ve gittikçe artan sayıda kadın kendilerini başka yoğun tutku kaynaklarına açmaktadır; başarı, fiziksel risk, entellektüel başarı, sosyal hizmet.

Prensip aynıdır: Tek tutku kaynağınız olarak romantizm ve sekse ne kadar az güvenirseniz, bir zamanlar verdiğinden daha az tutkulu kıvılcım getirse bile, bir erkeği o kadar sevebilirsiniz. Yeni bir cinsel aşkın ilahi deliliğinin yerini hiçbir şeyin tutamayacağı doğrudur. Yine, belli koşullar altında yeni bir cinsel aşkın hastalık derecesinde kaygıya neden olabildiği, ailenizi yok edebildiği, hastalık kapmanıza neden olabildiği, size servete mal olabildiği, sosyal olarak sizi uzaklaştırabildiği ya da sadece kalbinizi kırabildiği de doğrudur. Bu düşünceyle, kayalıklara tırmanın getirdiği titreme hakkında söylenecek çok şey vardır.

Üstelik, baskın cinsel aşk talep üzerine gelmez, üstelik kucağımıza düştüğünde de onu izlememiz her zaman mümkün olmaz. Temel çizgi şudur: Erkeklerin ötesinde bir tutku kaynağı geliştirmişseniz, bu cinsel tutkuya daha az ihtiyaç duyarsınız, bunu sağlayacak yeni bir erkeği daha nadiren arasınız. Kendinizi bu yöne doğru itin. Hayatta var olmak, aşka ulaşabilme yeteneğinizde yatar.

Evet, ama nasıl?

Hayal ettiğiniz erkeği sevmekten onun gerçekte olduğu erkeği sevmeye doğru duygusal değişimi nasıl gerçekleştirirsiniz? Ona daha az şey için ihtiyaç duyarken, yine de sevildiğinizi nasıl hissedersiniz? Ona nasıl daha az ihtiyaç duyarsınız?

Duygusal güvenlik son olarak oyun size verildiğini ve sizin de geçtiğinizi anlamanızdan kaynaklanır. Siz olduğunuz gibi, eksiklerinizle ve sahip olduklarınızla iyisiniz. Açık bir şekilde en iyilerin bile en iyisi olmadığınızı görüyorsunuz (ve bu görüşü kabul etmek belli bir süre almıştır). Aynı şekilde en kötülerin bile en kötüsü olmadığınızı da görüyorsunuz (ve zaman zaman dramatik biçimde kendinizi eleştirmeniz, özel olma çabalarınızın başka bir yolu sadece). Siz, sevilmek, saygı duyulmak, özel biçimde davranılmak için yeterince iyisiniz. Sevgilinizin bu düşüncenizi her zaman paylaşmasını tercih etmekle beraber, paylaşmayabileceğini farkediyorsunuz. Böyle düşünmediği zamanlar acı veriyor ancak kendinize karşı davranışınızı değiştirmiyor.

Maddi güvence sizin adınıza olan şeylerden kaynaklanıyor, onun yüreğinde olanlardan değil. "Kadın çalışıyor, adam çalışıyor, biz çalışıyoruz ya da kahretsin, çocukları çalıştır" spektrumunda nerede duruyor olursanız olun bunu aklınızdan çıkarmayın.

En kolay, erotik aşkla alevlenen tutku sadece bununla sınırlı kalmak zorunda değil. Kendi hayal gücünüzü, hırsınızı ve cesaretinizi zorlarsanız, sevgiliden bağımsız olarak tutkuyu yaşarsınız.

Bu genel prensiplerin ötesinde, bir erkeği daha fazla sevmek lehine ona daha az ihtiyaç duymayı başarabilmeniz için atabileceğiniz üç adım vardır. İlkönce, karşılanmayan bir ihtiyacınızın doğuracağı acıyı paniklemeden kabul etmeyi öğrenin. İkincisi, kendinizle daha çok, onunla daha az ilgilenin. Üçüncüsü, kendinizle sevgiliniz arasında daha sıkı bir sınır yaratın.

KARŞILANMAYAN BİR İHTİYACIN DOĞURDUĞU ACININ KABUL EDİLMESİ

Öfkesi ve kaygıları hayatını mahvetmiş olan Isabelle, ihtiyaçlarının kontrolünü eline geçirme deneyimini anlatıyor:

"Hiçbir zaman ne yaptığımı ve niye yaptığımı farketmiyordum. Sadece üzgün hissetmeye başlıyorum ve bunu gösteriyorum. İç çekiyorum, üzgün ve yorgun görünüyorum. Şimdi görüyorum ki, kendime acıdığımda ve biraz ilgiye ihtiyaç duyduğumda bu oluyordu. İşte ben, çalışan bekâr bir anneyim, üstelik böyle olmasını hiç beklememiştim. Hafta sonlarımın bile ne kadar zor geçtiğine bakın! Jimmy'nin bunu farketmesi ve bana biraz kolaylık sağlamasını istemiştim. Onun bana "Benimle evlen, böylece tüm bunları tek başına yapmak zorunda kalmazsın" demesini istediğimi sanmıyorum. Sadece "Zavallım, gerçekten zor bir gün geçirdin. Hadi, ayaklarını ovayım" ya da "Çocuklarla çok iyi başaçıkıyor olmana hayranım" ya da bana. biraz destek olacak başka herhangi bir söz söylemesini istedim.

Ama dediğim gibi, sanırım onunla ilgili yanlış olan birşeyler vardı. Bu gibi şeyleri hiçbir zaman yapmadı. Eve gelirdik. Ben çocukları yatırırdım. Sonra içeri gider ve onun beni takdir etmesini ya da sempati göstermesini

beklerdim. Hiçbir şey! O pazar gecesi sinemasına dalıp gitmiş olur, benim gününün nasıl geçtiğini düşünmezdi bile. İç çekmelerimi ya da çektiğim acıyı hiç farketmezdi.

Bu beni çılgına çevirirdi, onunla konuşmak için filmin arasına girmeye çalışırdım. "Tüm ilişkilerinde böyle misin? Konuşmaz mısın? Yoksa bunun nedeni sadece çok bencil olman mı?" diye sorardım.

Tüm bunları o kadar çok yaşadık ki, sonunda ayrıldık. İlk başta bunun son olduğunu düşünmüştüm, çünkü eski sevgilim gibi duyarsız biriyle daha ilişkiye girmek istemiyordum. Bana ya da ihtiyaç duyduklarıma dikkat etmiyorsa, umursanmaya değmez olduğunu anladım.

Sonra, birden bire, ne düşündüğüm önemli olmamaya başladı. Onsuz olmaktan dolayı öylesine çılgına dönüyordum ki, onun peşinden koşuyor, onu arıyor, ona herhangi bir şey söylüyor ya da kontrolden öylesine çıkıyordum ki, arabayla evinin önüne gidiyor, onun gelmesini bekliyordum. Ya da bütün arkadaşlarımı, hep aynı çılgınlıkla, hep YARDIM EDİN, çok acı çekiyorum, lütfen daha iyi hissetmemi sağlayın diye arıyordum.

Yakın kız arkadaşlarımdan birinin dikkatini çektim çünkü benden sıkılmıştı. Sanki tükenmiş gibiydi. Bana geri çekilmemi, benim sadece ihtiyaç duyan, sınırsız biçimde ihtiyaç duyan biri olduğumu ve bu nedenle evliliğimin bozulduğunu ve Jimmy'nin de bu yüzden beni terkettiğini söyledi.

Neden bu sözcükleri o zaman duyduğumu bilmiyorum. Belki söyleyen o arkadaşım olduğundan, belki de tıpkı eski sevgilimin sözleri olduğundandır. Ama ondan nefret etmeyi bıraktığımda, onun neler söylediğini düşündüm ve birşeyler kafama dank etti. Sanki kayak yapmayı öğrenirken herkesin dizlerini kır deyip durması gibi. "Dizlerini kır, dizlerini kır". Siz de "kırıyorum" dersiniz çünkü gerçekten yaptığınızı sanırsınız. Sonra bir gün biraz daha değişik bir şey yapar ve tepeden aşağıya mükemmel biçimde kayarsınız ve işte ne olduğunu anlamışsınızdır. "Aa, dizlerimi kırdım!" dersiniz.

Bu da öyle oldu. Jimmy'i ve eski sevgilimi biraz daha farklı bir açıdan düşündüm. Kendime başka sorular sordum ve birden bire bütün resim yer değiştirdi ve kendimi daha farklı görebildim.

Her şeyin, ilişkiye girdiğimde kendimi otomatik olarak çaresiz hissetmemle alâkalı olduğunu görmeye başladım. Neden bir erkeğin etrafındayken Zavallı Bayan Üzgün olmayı istiyordum? Etrafta erkek yokken kendimi üzgün hissetmiyordum. Aslında bazen kendimi Mükemmel Kadın gibi hissederim.

Ayrıca sempatiye ihtiyaç duymanın sorun olmadığını, ancak benim bunu, beni önemsiyorsan neyin yanlış olduğunu sana söylemek durumunda değilim, sen bilmelisin gibi bir teste çevirdiğimi farkettim. Bu arada o benim iç çekişlerimi ve üzgün yüzümü görmezlikten geliyordu çünkü bunlar onun nesi olduğuyla ilgili bir konuşmanın başlamak üzere olduğunun işaretiydi.

İlkönce bazı şeyleri daha doğrudan doğruya halletmeyi öğrenmem gerekti. Bu düşündüğüm kadar zor olmadı. Ne zaman kendimi iç çekme rutini içinde bulsam, ne olup bittiğini anlamak için duruyordum. Gerçekten filmi kapatıp benimle ilgilenmesini mi istiyorum? Bazen istediğim tam olarak bu olmasına rağmen, çok açgözlüce olduğunu farkediyorum ve acil bir şey olmadıkça bunu yapmasını istemiyorum.

Ancak çoğu zaman, ihtiyacım olan takdir edilmek ya da başıma değen bir el oluyor ve bir erkeğe neye ihtiyacım olduğunu söylemeyi ve neler olduğunu gözlemlemeyi öğrendim. Cevap vermezse, kendi kendime "Belki de o böyledir. Ya da film seyrederken böyle oluyordur" diyorum. Bununla birlikte yaşamaya ya da bunun yeterli olmadığına karar verebilirim. Ama artık ilgiye, sahip olmadığımda çılgına dönecek kadar çok ihtiyaç duymuyorum."

Isabelle için, çoğumuz açısından olduğu gibi, bu en son bölüm en zor olanıydı. Tatmin olmadığımızda çılgına dönecek kadar umutsuzca ihtiyaç duymayı nasıl bırakabiliriz? Isabelle, ihtiyaçları ne kadar az ya da ne kadar haklı olursa olsun, bir şeye ihtiyaç duyduğu, ancak bunun karşılanmadığı zamanların olabileceği gerçeğiyle yüzyüze gelmiştir.

Bu acıyla karşılaştığında başaçıkabilecek direnci bulması gerekmiştir. Isabelle, hayatın bazı şeyler olmadan yaşamasını gerektirmesinden daha az korkmaya ve başka insanların onun bu eksikle sevebilmeyi istediğini bilmesinden daha az utanç duymaya ihtiyaç duymuştur. Onu her gün işyerinden sadece konuşmak için

arayacak bir koca isteyebilir. Ama mesafeyi koruyan ya da kendi düşüncelerinden ödün vermeyen bir adamı severse, onun ya da kendisinin bağımsızlığından korkmaya ihtiyacı yoktur. Üzerinden geçip gidecek yalnızlık dalgalarına dalıp, diğer taraftan çıkabilmeyi öğrenmeye ihtiyacı vardı. Başkaları onun hoşgörüyle karşıladığı sessizlikleri merak edecek olursa, Isabelle'in onların yorumlarını utanç duymadan duyabilmeye ihtiyacı vardı. Başkalarının seçimlerini eleştirmek insanların uğraşı, genel ve eğlendirici bir boş zaman faaliyetidir; mercek altında yatan siz olmadığınız sürece. Yargıların kendisi gerçek olarak alınmalıdır.

Her şeyden önce Isabelle'in artık ihtiyaçla aşkı birbirine karıştırmaması gerekiyordu. Televizyondan başını çevirip bakamayan, ihtiyacı olduğunda sempati gösteremeyen bir adam Isabelle'in paniklemesine neden oluyordu; sadece ilgi ya da desteğe özlem duymasından değil, ama bu tepkiyi onun kendisini sevmemesi olarak yorumlamasından dolayı.

Isabelle, kendi ifadesiyle "ilkönce en kötüyle yüzyüze gelerek" işe başladı. Belki de bu küçük işaretler onun kendisini sevmediği anlamına geliyordu, en azından Isabelle'in aşk olarak düşündüğü şekilde. Bu ölümcül korkuyla yüzleştiğinde, kendi kendine sıklıkla hem kaybetmenin acısını, hem de bağlanmanın acısını yaşadığını hatırlatıyordu. Her ikisinde de ayakta kalabileceğini biliyordu. Bununla yüzleştikten sonra, bir sevgilinin vermeyeceği ya da veremeyeceği bazı şeylere ihtiyaç duyabileceğini ve bunun da onun kendisini sevmediği anlamına gelmeyeceğini anlayabildi.

Bir sonraki aşamada Isabelle kaygılarını daha farklı olarak ele almaya başladı:

"Eski çılgınlıklarıma döndüğümü farkettiğimde, ilk yaptığım şey kendimi oturmaya zorlamak oluyor. Sadece oturuyorum. Daha sonra bilinçli olarak acıyla yüzleşmeye çalışıyorum. Her ne olursa olsun. Bazı zamanlar korkumu bir cümle olarak yazıyorum. Bazen en kötü düşüncemi kendi kendime yüksek sesle söylüyorum. Bunu duyuyorum ve kendime tekrar tekrar korkmamamı ve sadece acıyı hissetmemi söylüyorum.

Yine de bir süre için çılgın gibi olabilirim ama kendimi çok fazla bırakmıyorum. Sadece bir arkadaşımı arayarak kendimi sınırlamaya çalışıyorum ve aklım başıma gelinceye kadar onu kesinlikle aramıyorum. Evet, bazen kendimi engellemek için ellerimin üzerine oturmam ya da arka arkaya iki film seyretmem gerekiyor. Ama kendimi daha iyi kontrol edebiliyorum.

Daha sonra kendimi daha iyi hissetmek için yapabileceğim her şeyi yapıyorum. Başkalarının yanında olmak bana yardımı olan şeylerden biri, bu yüzden ya spor salonuna gidiyorum, ya benimle tenis oynayacak birini bulmaya çalışıyorum ya da yemek pişiriyorum. Çektiğim acıyı konuşma konusu yapmaya direnebildiğim sürece arkadaşlarımı görüyorum. Aslında profesyonel toplantılara, kayağa ve evliliğim belirmeye başladığında bıraktığım, eskiden yapmaktan hoşlandığım şeyleri yapmaya biraz zaman ayırıyorum.

Tuhaf ama en büyük korkumla yüzleştiğimde, buna eskisine göre daha az ilgi gösteriyorum ve bana daha az yıpratıcı görünüyor. Çok daha fazla kontrollü ve güçlü hissediyorum. Acı geldiğinde düşüncelerimi düzene koymama yardımı oluyor.

Hâlâ bir erkeğin güvenimi tazelemesine fazlasıyla ihtiyaç duyuyorum. Görüştüğüm adam hafta sonu şehir dışına çıkabileceğimiz bir zamanda oğlunun maçını seyretmeye giderse, hâlâ bazen korkuyorum, sadece yalnız olmaktan. Ama artık yalnız başıma korkabiliyorum ve o zaman ihmal edilmiş hissetmemi gerektirecek bir neden olup olmadığını düşünüyorum. Sonuçta, onun bana çok az şey verdiğini görür ve karar verirsem, bunu kesinlikle onunla tartışır ve neye ihtiyacım olduğunu bilmesini sağlarım. Bu korkunç acı karşısında ne kadar az inler ve şikâyet edersem, bir şekilde daha az acı vermesini sağlayabilirim."

Isabelle, bir erkeğin daha az ilgisini çekip yine de sevildiğini hissetmeyi başarmıştır. Aslında ihtiyacı olan daha az ilgi değildir ("Farkedilmek için yaşıyorum" diyor gülerek). Ama hayatına bu ilgi için başka pek çok kaynak eklemiştir.

Değişim Isabelle'in "Onun nesi var? Neden bu kadar duyarsız?" diye sormayı bırakması ve "Benim neyim var? Neden bu kadar ihtiyaç

içindeyim?"in ötesine geçmesi ile gerçekleşmiştir. Erkekleri ya da kendini yargılamak yerine Isabelle daha derinlere bakmıştır. Kendi kendine cevap vermesi kolay olmayan sorular sormaya başlamıştır. Sık sık incindiğim ya da üzüldüğüm bir gerçek olduğuna göre, ihtiyacım olan nedir? Bunu başka bir yerden, başka bir zamanda ya da başka bir yoldan sağlayabilir miyim? Bu neden benim için bu kadar önemli? Bu olmazsa yaşayabilir miyim?

Isabelle'in bu değişiklikleri başarması aslında onun ne kadar güçlü ve kaynaklarla ne kadar dolu olduğuyla belirlenmiştir. O, son derece geleneksel kültür içerisinde yetişen, etrafta bir erkek olduğunda ona dayanması, ancak bir erkek olmadığında kendilerine güvenmeleri öğretilen güçlü kadınlara iyi bir örnektir.

Bu engeli aşıp, ilişki bağlamında kendini eşit olarak gördüğünde her şey açılmıştır. Isabelle daha iyi hissetmesini sağlamak için erkeğin ne yapabileceği yerine kendisinin ne yapabileceği sorusunu düşünmeye başladığında, önünde başka ihtimaller olduğunu gördü. Sadece kendi çılgınlıklarını gördüğü dönemde bu ihtimallerin hiçbirini göremiyordu.

Çılgınlık geçince ise, yetişkinlere özgü zor bir gerçekle başbaşa kalırız. Aşktan ya da bir sevgiliden almaya ihtiyaç duyduğumuz ama asla alamayacağımız bazı şeyler vardır. En alt çizgiyi nerede ve nasıl çizmek gerektiği sorusu beşinci bölümde "Ortanın Haritası"nda tartışılmaktadır.

Kendinizle Daha Çok, Onunla Daha Az İlgilenin

"Birkaç yıl önce, merdivenlerden düşmüştüm. Paul'ün aşağıda olup beni tutmamasına çok sinirlendiğimi hatırlıyorum. "Ama Odie," demişti, "düşeceğini bilmiyordum." "Olabilir," dedim "ama ben senin için orada olurdum."

Çok sık aşırıya kaçarız ve sonra da aynı ilgiyi görmediğimiz için haklı bir öfkeye kapılırız. Bu özeni en azından bazı zamanlar kendinize gösterirseniz, teraziyi dengelemek için karşınızdan bu kadar çok şey almaya ihtiyacınız olmaz.

Bu da sevmekle ihtiyaç duyma arasındaki büyük örtüşme alanlarından biridir. Ona birşeyler veririz, inanırız ki bunu onu sevdiğimiz için yapıyoruz ve aşk kendini üzerine titreme şeklinde gösteriyor. Sonra, kendi aşkımızın göstergesi olarak çok fazla birşeyler verdiğimizden, sevildiğimizi hissetmek için aynı ölçüde birşeyler almak isteriz. Bu çıkışı olmayan bir duygusal döngüdür: Onun için daha az şey yapmak istemiyorum! diye rest çekeriz. Onun benim için daha çok şey yapmasına ihtiyacım var deriz. O ise, hep benden daha fazlasını istiyor; hiçbir şey hiçbir zaman yeterli gelmiyor diye yakınır.

Bu sevme/ihtiyaç duyma örtüşmesini kabul edilebilir dengeye geri getirmek iki aşama gerektirir.

İlk olarak, Isabelle'le ilgili olarak tartıştığımız gibi, düşüncelerimizde aşkla ihtiyaç duymayı birbirinden ayırmanın yardımı olacaktır. Daha temiz bir eve ihtiyacınız var ve standartlarınızın mantıklı olduğuna kesin olarak inanıyorsunuz. Mantıklı ya da mantıksız, hiçbir zaman yatağı düzeltmeyebilir ya da lavaboya koymadan önce yumurtanın sarısını sıyırmayabilir. Şunu aklınızdan çıkarmayın: Size ihtiyacınız olan bir şeyi hiçbir zaman vermeyebilir ve bu da onun sizi sevmediği anlamına gelmez.

İkincisi, aldığınızdan çok daha fazlasını verdiğinizi hissediyorsanız, onun daha fazlasını vermesini sağlamak yolundaki sürekli savaşa girmekten başka bir seçeneğiniz daha var. Daha az verebilirsiniz. Geri kalan enerji ile kendinize birşeyler verin. Daha az verin, böylece teraziyi dengede tutmak için daha azını geri almaya ihtiyacınız olur. *Kendi İyiliği İçin Çok İyi* adlı kitaplarında aile terapistleri Claudia Bepko ve Jo-Ann Krestan vericiliğinizi ölçmeniz için küçük bir kılavuz sunmaktadırlar: "Başkaları için, onların kendi kendilerine yapabilecekleri hiçbir şey yapmayın;

- *bunu doğrudan doğruya sizden rica etmedikleri ve*
- *bunu yapmayı yürekten tercih etmediğiniz sürece.*

Ve bu yaptığınız onlar ya da sizin üzerinizde olumsuz bir sonuç doğurmamalı."

Dikkat edin, nereden başlarsak başlayalım, aynı orta noktada buluşuyoruz. Konu biziz, onlar değil. Kimi seçtiğimizden çok kim ol-

duğumuzla ilgili. Kendimize ne kadar çok dayanırsak, neye ihtiyacımız olduğunu ve bunu nereden elde edeceğimizi daha açıkça görebiliriz.

"BU BENİM" VE "BU O" ARASINDA KESİN BİR SINIR YARATIN

Siz o değilsiniz ve onun her eksikliği de sizin yetersizliğinizin bir sonucu değil. Kesin bir sınır, sevgilinizin hatalarını, bunların bir an önce düzeltilmesini kendinize görev edinmeden farkedebileceğiniz kadar ayrı olabilmek anlamına gelmektedir. Sonuçta, bir ölçüde başarınızın yansımasından hoşlanıyor da olsanız, onun güçlü yanları için nadiren size değer verilir. Onun başarılarının genel toplamı siz değilseniz, neden zayıflıklarından bu kadar üzüntü duyasınız?

Kendi başımıza karşılayamayacağımız tek ihtiyaç sevgi verme ve alma ihtiyacımızdır. Sevmeye ve sevildiğimizi hissetmeye ihtiyaç duyarız. Aşkı, çok önemli hale gelmesine izin vermeksizin her şeyin merkezine nasıl koyarız? Bunu çok iyi gelişmiş bir benliğin ağırlığını aşka vererek başarabiliriz. Dengeyi sağlamak bütün bir ömrümüzü de alsa, bu tek yoldur.

Bir erkeğe daha az ihtiyaç duymak, yapmaya karar verdiğimiz bir şey değildir. Bu bizim adım adım yaklaştığımız bir şeydir. Spektrumun umutsuzca ihtiyaç duyan geyşa ucundan geliyor ya da başrahibe gibi, aşk olmadan da her şeyi yapabilirim konumuna takılıp kalmış da olsanız, akşam yemeği partisine katılan o mükemmel kadınlardan biri de olsanız, bu doğrudur. Oldukça fazla sayıda kadın aşksız gayet iyi idare edebilmektedir, aynı şekilde oldukça fazla sayıda erkek de. Ama aşk olduğunda her şey çok daha iyidir.

Onu Daha Çok Sevmek

Kısa bir süre önce, erkeklerle olan acı verici deneyimlerinden dolayı bana danışan bekâr bir kadın hayal kırıklığını şöyle ifade ediyordu: "Ben sadece benim ihtiyaçlarımı karşılayacak ve benim de ihtiyaçlarını karşılayacağım bir erkek istiyorum." Bu, ifadesi ve bunu doğuran duygular hem anlaşılabilir, hem de oldukça yaygındı. Yine de

benim için derinden sorunlara yol açtı. Söyledikleri çok mantıklıydı. Ancak bunun ardındaki ruh halinde cesaret kırıcı birşeyler vardı.

Ne zamandan beri aşktan Japonya ile yapılan bir ticari anlaşmaymış gibi söz ediyoruz? Daha önemlisi, kendi başımızın çaresine bakmak için ihtiyaçlardan söz etmeye ve anlaşmalar üzerinde düşünmeye başladığımızı biliyoruz ama kendi başımızın çaresine bakmakla başka birini sevmek arasındaki farkı ne zaman gözden kaçırdık? Bir ilişkide güç ve zorunlulukların dengesi çok önemlidir. Bunlar aşkın eşanlamlısı değildir. Ve aşk da çok önemlidir.

Yirmi yıldır erkeklerle eşit bir ilişkiden söz ediyoruz. Ama sanki aşk bu eşit dengenin sonucuymuş gibi gücün paylaşılmasından söz ediyoruz. Aslında bu olası sonuçlardan biridir. Ancak aşk da bu yeni dengeyi mümkün kılan ruhtur. Aşk yarı yarıya formülünün ardındaki histir, ikiniz arasında ya da grup olarak kadınlar ve erkekler arasında gerçekleşecek herhangi bir değişikliğin yakıtıdır. Erkekleri sevmek bizim için uçup giden bir deniz kuşu değildir, bizim enerjimizdir.

Onu sevin, ona karşı birşeyler hissedin, onun üzerinde ışıldayın; tüm bunlar onda ihtiyacınız olan şeylerin olmasından ya da onun bu şeyleri yeterince cömertçe vermesinden farklıdır. Aşk, paylaşılan sorumluluk deneyiminden, kaynaklara ortak olarak ulaşmaktan ve ortaklaşa karar vermekten farklı bir içsel deneyimdir. Erkek bir iş arkadaşınızla çok dengeli bir iş ilişkisi kurabilmişseniz, bu farkı hissetmişsinizdir. Bu dengenin yarattığı eşitlik ve saygı hissi çok tatmin edicidir. Ama aşkta aynı şeyleri hissettirmeyebilir, doğru değil mi?

Elbette ki aşk, ilişki verme ve alma dinamiğinden önemli ölçüde etkilenir. Sevdiğimiz bazı erkekler kendilerinden başka kimsenin ihtiyaçlarının farkına varmazlar. Bu ilişkilerdeki muazzam eşitsizlikler bizi öfkelendirir, korkutur ya da üzer. Böyle erkekler için nasıl bir aşk duyarsak duyalım bu duygular geçici olarak ortadan kaybolur ya da ölür.

İhtiyaç duyduklarımız, yaşadığımız aşk deneyimini etkiler ama ihtiyaçlarımızın karşılanması içimizde aşkın doğmasına neden olmaz. Ya da karşılanmayan bir ihtiyaç da aşkı öldürmeyebilir. Bunun etkisi size, bu ihtiyacı karşılamanız için başka kaynaklarınızın olmasına ve sevme kapasitenize bağlıdır.

Kadınlarla erkekler arasındaki güç, zorunluluk ve kaynaklara ulaşma konusundaki doğal dengesizliğin fazlasıyla farkında olduğumuzdan, erkekleri daha fazla sevme düşüncesi huzur bozucu olabilir. Onu daha çok sevmek mi? Asla! Hayatınızda onu daha fazla sevmenin ne anlama gelebileceğini açık biçimde incelemek için kendinize bunun ne anlama gelmediğini hatırlatın.

Erkekleri daha fazla sevmek tacizi hoşgörüyle karşılamak, her zaman verici olmak ya da çekişmelerden kaçınmak demek değildir. Bunun anlamı sınırları olmayan aşk değildir. Tartıştığımız gibi, artık daha fazla sevebiliyoruz çünkü artık kendimizi korumak için sınırlar çizebilecek kadar güçlüyüz. Beşinci bölüm "Ortanın Haritası"nda bu sınır koyma ayrıntılı olarak tartışılmaktadır. Onu daha fazla sevmenin hiçbir zaman kendinizi daha az sevmek anlamına gelmediğini aklınızda bulundurun.

Daha fazla sevmek aşırılıklarla dolu olarak sevmek anlamına da gelmez. Aşkla canlı bir dramı birbirine karıştırmak kolaydır çünkü aşkla ilgili olarak yazılmış olanları okuduğumuzda ya da izlediğimizde, bu genellikle dramatik bir bağlamda sunulmaktadır. (İki sevgili zaman içinde ailelerini ilişkiye alıştırmaya çalışsalardı ve bu arada emin olabilmek için başkalarıyla da görüşselerdi *Romeo ve Juliet*'in etkisi bu kadar büyük olmazdı.)

Aşkla yoğunluğu da karıştırırız çünkü kadınlar olarak tutkuya karşı geliştirdiğimiz yaptırımlı hareketlerimizde sadece sosyal olarak sınırlanmışızdır. Cinsel tutku aşktan ayrı olduğunda, ahlâki ve sosyal bir çekişmeyle karşı karşıya kalırız. Tutku aşk olduğunda, insanlar bizi ve biz de kendimizi daha özverili olarak görürüz. Acele bir aşk elbette ki yüceliğe dayandırılmış olandan daha uygun görünmektedir. Daha fazla sevmek aslında duygusal olarak yoğun bir deneyim olabilir. Ama aynı zamanda sadece sessiz bir şey de olabilir.

Son olarak, daha fazla sevmek onun için bahaneler uydurmak değildir. Bahaneler olmasını istediğiniz adamı sevdiğinize işaret eder. Onu daha fazla sevmek bir erkeği olduğu gibi sevme çabasıdır.

Temel anlamda bir erkeği daha fazla sevmek onun kendisi olmasına izin vermek ve onu yine de sevmektir. Olması gereken ya da

olabileceği kişi yerine kendisi olmasına izin verin; olması gereken kişi görünüşte üstün bile olsa; başka türlü daha mutlu olabileceğini bilseniz bile; önündeki yolda tek engelinin gereksiz korkusu olduğunu bilseniz bile. Değişmeyi isteyene kadar aşkınızı saklamak yerine onun daha az sevilebilir benliğini sevmek için kendinizi zorlayın.

Onu, olabileceği en iyi insan olmaya cesaretlendirebilir misiniz? Mutlaka. Bir korkuyla karşı karşıya kaldığında onu destekleyebilir misiniz? Elbette. Ama çok önemli bir fark var: Onu daha fazla sevmek, onun gitmek istediği yönde değişmesine yardım etmektir, onun gitmesine ihtiyaç duyduğunuz yönde değil. Daha da kötüsü, sadece sizden kurtulmak için istediğini söylediği değişiklikleri değil, gerçekten yapmayı istediği değişiklikleri desteklemek anlamına gelmektedir.

Ya hangi yöne gitmeyi istediğini bile bilmiyorsa? Ya hangi yönlerden kendini geri çektiğinin farkında değilse? Hadi, biraz gerçekçi olalım. Farkedemediği bir fırsat olduğunu görürseniz tabii ki ona bunu göstermeyi isteyeceksiniz. Yürüyüş yaptıktan sonra tuhaf kokuyorsa, konuşurken burnunu tutuyorsa ya da farkında olmadan arkadaşlarından birine hakaret etmek üzereyse, bu noktaları ona göstermeye direnmenin de ne kadar zor olduğunu göreceksiniz. Üstelik neden direnmeniz gereksin? Yeterince önemsiyorsak, birbirimizin diğer çift gözü olabiliriz. Bazı zamanlar sevgilimizin tercih ettiklerinizi bizim tercih etmeyeceğimizi görsek de, bu çok zengin bir kaynaktır.

Ancak, bir fırsatı göstermekle birini o fırsattan yararlanması için kamçılamak arasında büyük bir fark vardır. Sorunlu bir davranışı işaret etmek başkadır, buna karşı tavır almak başkadır. Genel anlamda konuştuğumuzda göstermek, bir şeyi bir ya da iki kez dile getirmek anlamına gelir, karşı tavır almaksa her şeyi kapsar.

Onu kabul etmek, sizi mutlu etmek için değişmesini isteyemezsiniz anlamına mı geliyor? Aslında hem evet, hem de hayır. Evet elbette hoşgöremeyeceğiniz bazı şeyler olacaktır ve pek çok başka şeyi de yaşamamayı tercih edersiniz. Ve sizin ihtiyaçlarınızı karşılaması için onu cesaretlendirebileceğiniz başka pek çok alternatif vardır. Sormak sorun değil. Cesaretlendirmek de sorun değil. Bu arada ödüllendirmek daha bile iyidir.

Sadece istediğiniz şeyin ikiniz üzerinde ne kadar gerilime yol açtığını farkedin. Tabii ki, ihtiyaç duyduğunuz şeyleri isteyebilirsiniz. Ama biraz daha az ihtiyaç duyun, böylece aşka biraz daha yaklaşırsınız.

Örneğin belki bazı zamanlar aranızdaki problemleri dile getirenin o olmasını istersiniz, böylece zor olan her zaman siz olmazsınız. Siz ona ne istediğinizi açıklarsınız ve o da hak verir. Ama bir sonraki hafta hâlâ bir girişimde bulunmuyordur ve işler yolunda gitmediğinde yolundaymış gibi davranıyordur.

Sıra onun diye bir konuyu dile getirmeyi reddeder misiniz? Bunu dile getirir ama öfkenizi verdiği sözü tutmamış olmasına mı yoğunlaştırırsınız? Sorunu omuz silkerek dile getirip bu ağır yükü yine sizin omuzlamak zorunda kaldığınızı mı belirtirsiniz? "Neyse, belki başka bir zaman" diye düşünür ve ulak rolünüzle ilgili olarak onunla dalga mı geçersiniz?

Doğru bir cevap yoktur. Eşinizin zor konuları ele alma yükünü paylaşmasını istemeniz son derece mantıklıdır. Ama bunu istemeniz ya da buna ihtiyacınızın olması, onun bunu yapacağı anlamına gelmez. İstedikleriniz için onu ne kadar zorlamalısınız?

Sizi en çok inciten konularda zorlayıcı olun. Soyut eşitlik prensibi kadar ihtiyacınızın aciliyetine göre de hareket edin; tabii, Isabelle'de olduğu gibi her ihtiyacınızın acil olduğunu düşünmüyorsanız. Daha sonra vardığınız yargıyı mümkün olduğunca dikkatli incelemelisiniz. Soracağınız soru sadece "Bu adil mi?" prensibine yönelik olmamalı, bunun yerine "Bu benim için önemli mi?" olmalıdır.

Örneğin, aranızdaki sorunları ortaya koymakta ondan çok daha iyi olabilirsiniz. Belki kendinizle ilgili daha motive edici ve daha dürüstsünüzdür ya da çekişme yaşandığında daha cesursunuzdur. Bunu yapmayı siz daha iyi beceriyorsanız, sırf eşitlik prensibine uymak için onun da üzerine düşeni yapması konusunda ısrar etmemelisiniz. Ancak üstlendiğiniz yükün altında ezildiğinizi hissediyorsanız bu konuda ısrar edin. Onu daha fazla sevmek, aşk prensiplerini yumuşatmanın sizin lehinize olması demektir.

Ama belki de, aldığınızdan daha fazlasını veriyorsanız ne olacak diye düşünüyor olabilirsiniz. Bunun anlamı sizin çok fazla şey veriyor olduğunuz mudur? Belki. Ya da belki verilecek çok daha fazla şeyle yola çıktığınız anlamına geliyordur. "Haketmediği" için ya da siz daha iyisini beklediğiniz için birini sevmeyi reddetmek kendi kendinize üstünlük sağlamaktır. Bu onu cezalandırır mı? Muhtemelen evet. Ama sizi daha fazla cezalandırır. Devam edin, onu sevin.

Bir kadına, ilişkisinde kendisini iyi hissetmesine neden olan şeyleri sorduğumda, bana "sabahları kahvemi getiriyor", "bulmacayı ilk benim çözmeme izin veriyor", "annemin benim hakkımda kötü bir söz söylemesine izin vermiyor" gibi sözler söylediğini farkettim. Erkekler de aynı şekilde cevap veriyorlar: "Hiçbir şey atmadan çantamı topluyor", "Beni havaalanında karşılıyor ve beni gördüğüne memnun oluyor". Bu küçük jestler ilgi, onaylama, güvenlik, bağlılıktır ve bunlar tutku değilse, o zaman tutkunun kalıntılarıdır. Bunlar şaşırtıcı güce sahip küçük sevgi davranışlarıdır.

Elbette, sevgi dolu davranışlar ilişkilerin yapmamızı gerektirdiği fedakârlıkları da içerir: Ciddi hastalıklar yaşandığında tutulan uzun nöbetler, babasını sevdiğimiz için büyük bir kişisel özveriyle kabul ettiğimiz üvey çocuk; sırf onu mutlu etmek için memnun olmak bilmeyen yaşlı anne babası ile yaşadığımız zorluklar. Ama bazen bu çok daha büyük fedakârlıklar, bazı küçük sevgi jestlerinden daha kolay gelir. Acil bir durum karşısında kendi çıkarımızı ya da yaralanmış duygularımızı geride bırakmak, onun (yine) arabaya benzin almadığı zamanki basit gerginlikte olduğundan daha kolaydır.

O zaman onu daha çok sevmek, en az sevgi dolu hissettiğiniz zamanlarda bile bu küçük sevgi jestlerini daha fazla uygulamak anlamına gelir. (Tabii ki sadece o anlarda değil. Akıp giden bir sevgi hissi ile karşı karşıya olduğunuzda ona iltifatta bulunmanız ya da uzun zamandır okumayı istediği kitabı almanız daha olasıdır. Daha zor olan geri kalan zamanlardır.)

Onu daha fazla sevmek, kapıdan girer girmez bencilce onunla ilgilenmenizi talep etmiş bile olsa, ona gerçek bir merhaba öpücüğü vermektir. Onu daha fazla sevmenin anlamı hiçbir zaman hatırlamaya

çalışmaması sizi sinirlendiriyor bile olsa anahtarlarının nerede olduğunu söylemek ya da projeye sağladığı gerçek katkının çok daha fazlasıyla övünüyor olduğunu düşünseniz bile, arkadaşlarınıza onun başarısından söz etmek olabilir.

Neden? Tüm bunları haketmek için ne yaptı? Aynı şeyleri sizin için yapmıyor. Cevap çok basit. Daha çok sevmenin en önemli tarafı ona ne verdiğiniz değildir. Önemli olan daha fazla sevmenin size çok değerli bir şey vermesidir.

Küçük sevgi hareketleri, içinizde sevgilinize karşı hissetmeyi umut etmiş olduğunuz sıcaklık için yer açar. Bu küçük jestler farklı tepki vermekle aynı prensibe göre işler. Öfkeli davranmak kızgın hissetmenize yardım eder. Sevgi dolu davranmak daha fazla sevgi hissetmenize yardım eder. Rahatsızlık duyduğunuz bir anda bir sevgi jesti daha çok sevgi dolu ve daha az rahatsız hissetmenize neden olabilir. Sevgi dolu jestler içsel durumunuz için ilaçtır. Sadece onun daha rahat hissetmesinden dolayı huzur duyan benliğinizi de reddetmeyin.

Aslında daha fazla sevmek belirli herhangi bir sevgi jestinin ötesindedir. Daha fazla sevmek genel hoşgörü ve cömertlik davranışlarını yansıtır. Bunun anlamı, onu mutlu etmek için, mantıklı davranmak yerine hata yapmak olabilir. Örneğin, kısa süre önce bahçeli bir eve taşındık, bu da kocama çim heykel adını verdiği bir şey yaratma konusunda ilham verdi. Bunu, çimleri farklı uzunluklarda keserek gerçekleştirdi. Bunun kuşbakışı bakıldığında ilginç bir yapı oluşturacağını düşündü. Doğru tabii ama arka bahçemize nadiren kuş bakışı bakabildiğimiz de doğru. Yine de yaratıcı bir düşünce.

Annem bunu benim düşündüğümden daha az ilginç buldu. Annem, kocanız çılgınca bir şey yapmayı istediğinde onu seviyorsanız, yapmak istediğinin neden çılgınca olduğunu açıklar ve akıllıca olanı yapmasına yardım edersiniz diye düşünen bir grubun üyesi. Bunu çimlere uyguladığında, benim ya da kendisinin kocamı bir bahaneyle, bahçeleri gerçek bahçelere benzeyen arkadaşlarının evlerine götürmemizi önerdi. Bu şekilde kocam doğru yolu bulacaktı.

Onun düşüncesini anlamama rağmen, benim felsefem daha farklı. Kocam çılgınca bir şey yapmak istediğinde, a) yuvamızı tehdit et-

mediği ve b) bundan bir hastalık kapmayacağım sürece, istediğini yapması gerektiğini düşünüyorum. Bana göre, birini daha fazla sevmek, ona kendisi olması için yeterince alan bırakmak demektir. Anneme göre, ona olabileceği "en iyi insan" olmasında yardımcı olmaktır.

"Daha fazla sevme" ruhu, yapabilecekleriniz, izin verecekleriniz ya da onda hoşgörebileceklerinizin ötesindedir. Temelde daha fazla sevmek bir insan hakkında nasıl düşündüğünüze yansır. Daha fazla sevmek, onu daha nazik görebildiğiniz bakış açısıyla yeni bir çerçeve yaratmaktır.

Bu anlamda, onu daha fazla sevmek, onun yüreğini görebilmektir. Kaba, daha az çekici halinin ortaya çıktığı durumlarda, bildiğiniz güzelliğin o ruhun içinde saklı olduğunu unutmamaktır. Bu sonuçta "Güzel ve Çirkin"den çıkarılan derstir. Güzel çirkinin yüreğini gördüğünde, o her yönden bir prense dönüşmüştü.

Sonunda, bir erkeği daha fazla sevmek, içinizde bazı kapıların kilitlerini açmak, yüreğinizde korumalı bir odacığı açmak demektir. Bu elde etmekten çok, rahatlamaktır. Onun değişme kapasitesine yoğunlaşmaktan, kendi kabul etme kapasitenize yönelmektir. "Daha fazla sevmek" bu kadar basittir. Ve bir o kadar da korkutucu.

Bir erkeği tamamen, tüm yüreğinizle, onu geliştirmek için bir plan yapmadan ya da onu yücelten bir rüya olmaksızın sevmeye çalışmak, her zaman uyarıldığımız ya da acı veren deneyimlerin sonucunda öğrendiğimiz her şeye terstir. Bunca zaman öğrendiğimiz bir şey varsa, o da DERS ALMAKTIR. Çok fazla verici olma. Geride kal. Aşk mucize olabilir ama bunu elde etmek için çıkılan av öldürücü olabilir. Koruyucu elbiseler giy. Aşka duyulan büyük açlığı gördük: Bu bizim bir parçamız ve bu konuda alıştırma yapamayız ama en azından getireceği tehlikelerin farkında olabiliriz.

"Onu daha çok sevmek" bu geleneksel anlayışın zıttıdır. O sizin erkeğiniz. Sevmemeniz için iyi bir neden ortaya atsa bile onu sevin. Sevmek yargılamaktan daha iyi bir his olduğundan, onu sevin. Hayalini kurduğunuz, hakettiğiniz kişi o olmasa da, gelişmesi gereken çok fazla şey olsa da onu sevin. Aşk hedef değildir. Kendi kendinize

hissetmek için izin vereceğiniz her şeyle ilgilidir; onun bu duyguları ne kadar hakettiğiyle ilgili değildir. Onu sevin.

Aşk şüpheden elde edilecek kârdır, durumu yumuşatır, algılarınızın en keskin yanlarını yumuşatan bir karışımdır. Onun tarafını tutun. Dışarıdan, ona karşı tutku beslemeyen insanların gördüğünden daha iyi görünmesine izin verin. Kendinize başka bir insanın üzerine titremenin, o insanı hoşgörüyle karşılamanın mutluluğunu verin; sadece bu size daha büyük bir mutluluk verdiğinden.

Sizi temin ederim **ona daha nazik gözlerle bakmakla bir şey kaybetmeyeceksiniz.** Evet, daha fazla sevmek sizi daha hassas yapar. Ama artık daha güçlüsünüz, düşündüğünüzden daha güçlüsünüz, inanmanız için cesaretlendirilmiş olduğunuzdan daha güçlüsünüz. Her zaman erkeklerin neden olabilecekleri acılardan nasıl kaçınabileceğimiz konusunda tavsiyeler dinledik. Artık dengeli bir orta noktaya ulaştığınıza göre, düşüncelerinize göre davranmak için yeterince güçlüsünüz.

Lily

Lily'nin kocası Franklin, işleri bozulduğunda kendisinden başka herkesi suçlamıştı. Birlikte oldukları ilk günlerde Lily de onları suçlamıştı. Şimdi her şeyi daha açık görebiliyor ve Franklin'in iş alanında kendisine sorun yaratacak neler yaptığını biliyor; büyük olasılıkla evde yaptıklarının aynısını... Oradayken, kendi dünyasına gömülüyor, başkalarının neye ihtiyacı olduğunu duymuyor, sadece önüne bakıyor ve canı ne isterse onu yapıyor. Franklin'e eleştiri işlemiyor, sanki etrafını saran kabuğa çarpıp geri dönüyor. Patronu ya da müşterileri onun yüzünden Lily'nin yaşadığı ölçüde hayal kırıklığına uğruyorlarsa, hiç şüphesiz iş hayatında geri adımları oluyor.

Franklin'in işyerindeki sorunları Lily için evde sorun yarattı. Franklin onun sempatisini ve desteğini istiyor, onun "aşırı titiz" patronu ya da patronun Franklin'e tercih ettiği "rezil" iş arkadaşı ile ilgili sorunlarını anlattığı bir duvar gibi davranmasını istiyor. Frank'in ne duymak istediğini çok iyi bilen ancak bu sözlerin gerçek düşünceleri olmadığının da farkında olan Lily şunları hissedebilir:

Kaygılı: Lily sıkışıp kalmış gibi hissedebilir. Frank'e katılmazsa, Frank incinecek ve öfkelenecek ve "Hiçbir zaman benim tarafımı tutmuyorsun" diye şikâyet edecek. Ona katılırsa, iki yüzlü davranmış olacak. Lily, sırf bu durumlar için geliştirilmiş, yıllar içinde mükemmelleşen, bazı kaçma, kurtulma tekniklerine sahip. Tüm sorunu,

konuyu değiştirerek ya da odadan çıkarak gözardı etmesi mümkün. Ya da katılıyormuş gibi davranıp "Evet canım"lar geveleyip, kendi kendini başka bir seçeneği olmadığına inandırabilir.

Yine de bu onun kaygılarını tam anlamıyla yok etmez. O anki durumun ötesinde, Lily Frank'in sorunlarının kendisi için ne anlama gelebileceğinden endişe duyuyor. Bu sorunları çözmezse, Lily onun hiçbir zaman ilerleyememesinden korkuyor. Bunun anlamı onun bozulan işleri ele almasının gerektiği mi? Yoksa Frank'in gidebileceği yere kadar gitmeyi kabullenmesi mi gerekiyor? Onun gözünde Frank gittikçe zayıf görünüyor. Saygınızı kaybettiğiniz bir erkeği nasıl seversiniz? Lily tabii ki kaygı duyacak.

Öfkeli. Sonuçta Lily bu eksikliklerini Frank'e gösterdi ama o Lily'i duymayı reddediyor. Lily öfkesini nazikçe yeni bir çerçeveye oturtup, bu öfkeyi ince bir eleştiri olarak düşünebilir. ("Biliyorsun Frank, patronunun istediklerini gözönüne almaktansa, aklından geçenlere göre davranıyorsun. Benim gerçekten hoşlandığım şeylere göre değil, hoşlanmam gerektiğini düşündüğün şeylere göre planlar yaptığın zaman biz de bunu yaşamıştık. Bu beni çılgına çeviriyor, bu yüzden patronunu da rahatsız ediyor olabilir.") Ya da patlayabilir. ("Bu senin hatan, başka kimsenin değil!") Her iki halde de "Sana söylemiştim" demiş olur ve bunu söylerken kesinlikle kendini haklı hisseder.

Kızgın olan Lily, onun ne duymak istediğini umursamadan, Frank'e düşündüğünü söyler. Kendince doğrudur, kendi düşüncelerine ve dürüst duygularına göre doğru davranıyordur. Frank buna karşılık ona kızabilir ama o bundan korkmaz. O kendini savunabiliyor ve düşündüklerini söyleyebiliyor olduğundan kendisiyle gurur duyar.

Ancak bir sorun var. Sadece Frank'in kızma ihtimali yoktur. Lily de kızabilir. Lily aşk pahasına kendi başının çaresine bakmıştır. Frank'in hikâyesine gösterdiği tepki onun neden olduğu hayal kırıklığını artırmaktadır. Lily, onu, aynı hataları tekrarlayan ve davranışlarındaki yapıyı algılamayı reddeden bir erkek olarak görmektedir. Onun gözünde Frank çok duyarlı ya da çok buyurgan bir

erkektir; Lily fikrine katılmama cüretini gösterirse, sinir krizi geçirir. Frank bu haldeyken aşka ilham verecek çok az şey var. Lily, kendisine karşı kabadayılık edilmesine karşı gelerek kendisine olan saygısını koruyabilir ama artık sevgi dolu hissetmez.

Kaygı dolu olan Lily'de çelişki yaşama korkusu yaratmayacak ya da Frank'i zayıflıktan dolayı küçük düşürmeyecek üçüncü bir seçenek vardır. Lily Frank'i olduğu gibi görebilir ve gördükleri ile barış içinde olur.

Lily bununla barış içinde olabilir. Frank'in sorunu ile, "eksikliğiyle", barış içinde olmak farklı pek çok şeyi ifade eder. Bunun anlamı Lily'nin Frank'i, kendisinin doğru olduğunu düşündüğü şeylere inandırmaya daha az ihtiyaç duyması, "Sana söylemiştim" ya da "Sana söylemeye çalıştığım buydu" demeye daha az ihtiyaç duyması, çünkü zaten söyleyeceğini söylemiş olmasıdır. Frank'in onu duyabileceği zaman duyacağını bilir. Her fırsatta "Frank'in nesi var?" konusundaki düşüncesini söylemeye ihtiyacı yoktur.

Aynı zamanda, barış içinde olmak, suyuna gitmek ya da inanmadığınız bir şeye inanıyormuşsunuz gibi davranmak değildir. Bu ne kadar huzur verici olabilir ki? Bunun yerine Lily barışı dengeli orta noktada bulmaktadır. Duymaya ihtiyaç duyduğu şeyler için Franklin'i suçlamak yerine, bunlara karşı sempati duyuyor. Ama duymak istediğini ona söylemiyor çünkü içinde bunu taşımıyor.

Franklin hayal kırıklığını suçladığı insanlara yönelerek atmaya çalışırken, Lily onun bir sorunu olduğu gerçeğiyle ona sempati duyuyor. Ama bu sorun için kimin suçlanacağı konusunda Frank'in bakış açısına katılmıyor.

Lily bu sorunla ilgili bakış açısını dile getirebilir ama suçlamayla değil anlayışla: "Yaptığın işe patronundan daha yakın olduğun için, başka birinin yapılması gerektiğini düşündüğü bir şeyi yapmak sana zor geliyor" der. Gerçekten de patronunun istediğini yapması gerektiğini eklemeye ihtiyaç duymuyor. Frank, buna karşı savaştığı kadar, böyle olması gerektiğini de biliyor.

Lily buraya nasıl vardı? Frank'in onu incitmiş ve üzmüş olan bir yanıyla karşı karşıya olmasına rağmen, barışı sağlaması nasıl mümkün oldu? Lily barış içinde olmayı seçebilirken, neden diğerlerimiz

öfke, kaygı duygusunun ya da bunların her ikisinin kıskacına takılıyoruz?

Lily üçüncü seçeneği tercih edebilir, çünkü farklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Sevdiğimiz kişinin karanlık yanıyla karşılaştığımızda hepimizin hissettiği hayal kırıklığı ya da endişeyi o da hissetmiştir. Bunu hissetmiş ve bu duygulara farklı tepki vermiştir.

Frank'in sorununu görmesine ya da çözmesine yardım etmesi gerektiği fikrini bir kenara bırakmıştır. Doğal olarak Lily, onun ve kendisinin iyiliği için Frank'in küçük düştüğünü hissetmeden başkalarından talimat alabilecek özgüveni geliştirmesini umar. Ancak onu bu güveni geliştirmeye zorlayamayacağı gerçeğini kabul etmiştir.

Bunun yerine, kendine ve sorunlu duygusal tepkisine yönelmiştir. Sonuçta şunu söyleyebilmiştir: "Frank'in bu sorunu sonsuza kadar devam edebilir ancak ben hayal kırıklığımı ve kaygılarımı aşabilirim. Buna farklı tepki gösterebilirim." Lily, Frank patronunu rahatsız etmeye ya da Lily'nin bu konudaki düşüncesini önemsememeye devam etse de, etmese de, kendisinin bu durumda acı çekmeye devam etmek zorunda olmadığını kabul etmektedir.

Lily daha az acı çekmeyi nasıl beceriyor? İlkönce onu inciten şeye bir kez daha bakıyor. Frank'in patronu gibi Lily de kendisinin istediklerini gözardı edip aklından geçeni yaptığında inciniyor ve Frank'e kızıyor. Lily'ye göre, Frank onu gözardı ediyorsa onu sevmiyor ya da saygı göstermiyor demektir. Doğal olarak bu yorum onu hem kızdırıyor, hem de kaygılandırıyor.

Ancak daha yakından incelemek onun Frank'in davranışı için yeni bir çerçeve yaratmasına yardımcı olmuştur. Geriye doğru bir adım atıp, Frank'in aklından geçeni yapmasının bağımsızlık ve otorite kaygısıyla ilgili olduğunu görmüştür. Bunun Lily'yle hiç ilgisi yoktur, sadece Lily ona ne yapması gerektiğini söyleyen başka bir önemli kişi durumundadır. Lily hâlâ bu sorunla başbaşadır, ancak daha az kişisel görünmektedir, onun kendisiyle ilgili duygularını daha az yansıtmaktadır ve bu nedenle de daha az çileden çıkarıcıdır.

Lily için de barış içinde olmak daha kolaydır çünkü Frank'in zayıflıkları onu artık eskisi kadar korkutmamaktadır. Frank'in, ilk evlendikleri zaman kafasında oluşturduğu "fantezi Frank" olmasına gerek yoktur. Onun eksiklikleriyle karşılaşmış, bu eksiklikleri onun yüzüne vurmuş, sonunda bunlar için onu affetmiştir. Bu süreç birdenbire gerçekleşen bir mucize değildir. Bu Lily'nin içinde zamanla gelişen ve zor bir olgunlaşma sürecidir.

Lily evlilik yıllarında büyümüştür. Kısmen, Frank'in tek yönlü düşünmesi ona yardımcı olmuştur. İhtiyaç duyduğu şeylerde ısrar etmeyi öğrenmesi gerekmiştir çünkü ısrar etmediğinde ihtiyaçlarının gözardı edildiğini görmüştür. Lily'nin kendisi ile ilgili daha açık bir anlayış geliştirmesi gerekmiştir.

Frank'le ne için savaşmalı? Onun için neler buna değer? Neleri kendi başına yapabilir? Nelerden vazgeçebilir?

Bu süreç içerisinde kendisinin düşündüğünden daha yetkin ve daha yaratıcı olduğunu keşfetmiştir. Frank onun kendisiyle ilgili görüşünü geliştirmesine yardımcı olmuştur çünkü Lily'nin onun işindeki insanları değerlendirmesine büyük saygısı vardır. Bir defasında Lily onun kendisinden başka herkesle ilgili düşüncelerini dinlediğinden üzüntüyle söz etmişti. Artık bu ironiye gülebiliyorlar.

Lily güçlendikçe, Frank'in iyi bir örnek olmasına daha az ihtiyaç duymaya başlamıştır. Üstelik, büyümesinin büyük ölçüde onun desteğiyle gerçekleşmiş olmasını takdir ettikçe, onun eksikliklerini daha çok sevgiyle karşılayabilmiştir. Artık kendi kendine, "İşte Frank, patronuyla boynuz tokuşturuyor" diyebiliyor ve daha yoğun bir reaksiyon göstermeyebiliyor. Bu bir felâket değil, bu sadece onun savaştığı bir kişilik engeli. Frank bu engelle bile oldukça iyi idare etmişti. Çalıştığı ofiste başka kimse de mükemmel değildi.

Frank'in sorunu artık onu korkutmadığından ya da endişelendirmediğinden, bu sorunu farketmesine rağmen yine de ona sevgi dolu gözlerle bakabiliyor. Aslında, Frank ondaki sempatiyi hissettiğinde, onun farklı düşüncelerini daha kolay alabiliyor. Hepimiz böyle değil miyiz?

Frank'in sorunu artık onu daha az korkuttuğundan ya da daha az endişelendirdiğinden, Lily onun zayıf noktasını görmesine rağmen yine de ona sevgi dolu gözlerle bakabiliyor. Sonuçta, Lily'nin duyduğu sempatinin gerçek olması, onun yaşadığı durumla barış içinde olmasını ve verdiği tepkide de kendisine karşı dürüst olmasını sağlamaktadır. Frank'in kendisinin daha iyi bildiğini düşündüğü konularda başkalarından emir alma karşısındaki savaşında Lily gerçekten sempati gösterebiliyordu, bu başkası kendisi bile olsa.

Frank'in sorununa sempati ile yaklaşmak tekniğin kendisi değildir, bu Lily'nin kendi içerisinde gerçekleştirdiği değişikliğin yansımasıdır. Frank'i sevgiyle görebilmekte ve içten sempati duyabilmektedir çünkü onu sevmek ya da sevildiğini hissetmek için onun ihtiyaç duyduğu her şey olmasını beklememektedir. Huzur duymaktadır çünkü Frank'in bir zamanlar kendisine sorun yaratan yönlerini kabul etmiştir. Lily için bu sadece Frank'tir. Onun nasıl olduğunu bilirsiniz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Ortanın Haritası

Bir kadına, ona yalan söyleyen ya da onu aşağılayan bir adama neden geri döndüğünü sorun, genellikle cevap "Çünkü onu seviyorum" olacaktır.

Bir kadına sürekli olarak daha iyi birini arayan bir erkekle neden beraber olmaya devam ettiğini sorun, cevabı "Başka ne yapabilirim ki? Onu seviyorum" olabilir.

Erkek arkadaşıyla seks yapmanın hoşuna gitmediğini söyleyen genç bir kıza neden ilişkiye girdiğini sorun; "Yapmazsam bunun onu sevmediğimi göstereceğini söyledi. Ben onu seviyorum" diye açıklayabilir.

Bir kadın neden eski bir arkadaşını bırakır, ailesinden uzaklaşır ya da çocuklarının çıkarlarını gözardı eder? "Çünkü onu seviyorum. O, onları sevmiyor."

Sizi o zamana kadar hiç rahatsız etmemiş olan o beş kiloyu vermek için neden aç kalır, övündüğünüz saç renginizi neden değiştirir ya da sigarayı bıraktığınızı düşünmesi için neden sigaraları saklarsınız? "Çünkü onu seviyorum ve o da zayıf, sigara içmeyen sarışınlardan hoşlanıyor."

Bu kadınların hepsi aynı hatayı yapmışlardır. Aşkı fedakârlıkla karıştırmışlardır. Bunu yapmak çok kolaydır çünkü sonuçta aşk sık sık fedakârlık yapmayı gerektirir. İtalyan yemeği yemek istediğinizde Çin

yemeği yiyebilirsiniz, hiçbir zaman tercih etmeyeceğiniz bir yerde yaşayabilirsiniz, hatta başka herhangi bir şey yapmak çok daha fazla hoşuna gidecekken seks yapabilirsiniz; çünkü tüm bunları o an için yapılabilecek adil ya da mantıklı ya da sevgi dolu şey olarak görürsünüz.

O an için. Bazen. Hatta sıklıkla. Ama her zaman değil, çoğu zaman değil, önemli bir konuda değil, feda ettiğiniz şey siz olduğunuzda değil. Aşk kesinlikle, ikinizin iyiliği için sizin çıkarlarınızla onun çıkarlarını tartmayı gerektirir. Ancak aşk ve kendini feda etmek eşanlamlı değildir.

Güçlü olmak için aşkı sınırlamazsınız. Buradaki sır, aşk adına yapacağınız şeylerin sınırlanmasıdır.

Aşk Adına

Çoğumuz kendi kendimizi yok eden bir yanlış kavramadan dolayı acı çekeriz: Aşkın bizi zayıflaştırmasından korkarız. Bu nedenle de, daha fazla sevmek ancak bizi daha zayıflaştırır: "Onu daha fazla sevemem! Bundan yararlanır."

Ancak aşkın kendisi zayıflık değildir. Doğru, pek çok zayıflık aşk adı altında açıklanmıştır. Ancak bu aşkın kötü ünüdür, aşkın gerçekliği değil. Evet, aşk bizi hassas yapar, bizi yumuşatır, ilk savunmamızı geri çekmemizi sağlar. Ancak artık daha güçlüyüzdür ve kırılgan, şüpheci korunmaya daha az ihtiyaç duyarız. Çekirdek güçlü olursa, dış tabakalar yumuşak ve alıcı olmaya dayanabilir.

Siyam kralına aşık olan, onun her kaprisini çeken, üstelik de bu kaprislerin hepsinin ardında ne olduğunu görebilen Anna'yı ele alalım. Prensipleri tehdit altında kaldığında, düşüncelerini savunmuştur. Aşk onun kendisinden uzaklaşmasına neden olmamıştır.

Rhett Butler'ı düşünün. Tüm hayatı boyunca Scarlett'ı sevmiştir. Ancak onu olduğu gibi görmüş ve onun bencilliğinin ve entrikalarının kurbanı olmayı reddetmiştir. Aşkı çok güçlüdür, kendisi de öyle.

Aquitaine'de Eleanor'u ya da Richard Lovelace'in "Seni o kadar çok sevemem tatlım, aşkı daha fazla onurlandıramam" dizelerini dü-

şündüğünüzde Golda Meir'i hatırlayın. Aşkın 'gerçek riski hissettiklerimizin gücünde değildir, hiçbir zaman da olmamıştır. Sevdiğimiz için değil, aşk adına izin verdiklerimiz ya da hoşgörüyle karşıladıklarımız yüzünden kırılganız.

Gerçek şu ki, bir çocuğu ancak bir daha sevebileceğiniz kadar ve on beş yaşında ve cinsel ilişkiye hazır olmadığınız kadar sevebilirsiniz. "Seni seviyorum ama fermuarını kapa. Cevabım hayır" diyebilen on beş yaşındaki bir kız, erkek arkadaşını daha az seven biri değildir. Onun onayına daha az ihtiyacı olan biridir.

Erkeğinin onaylamayacağını açıkça gördüğü halde yiyip içen bir kadının, ağzına koyduğunu kontrol edebilecek bir kadın olması büyük bir olasılıktır çünkü bunun sorumluluğunu üstlenmektedir.

Bizi aldatan ya da yalan söyleyen ya da küçümseyen ya da daha iyi şeyler yaşamayı uman bir adamla beraber neden kaldığımızı, bunu yaşamış ve bundan geri dönmüş olanlarımız bilir. Bunun nedeni hiçbir zaman, yaşadığımız aşkın kendi başına mutluluk olacağı kadar çok sevmiş olmamız değildir. Bunun nedeni ona, bırakıp gidemeyecek kadar ihtiyaç duymuş olmamızdır.

Erkek arkadaşı yakın arkadaşını kıskandığında, o arkadaşıyla görüşmeyi bırakan ya da kocasına kendi ailesini çok fazla hatırlatıyor diye ailesini ihmal eden kadın tüm bunları aşkının göstergesi olarak yapmaz. Bunlar çelişkilerle nasıl başaçıktığının göstergesidir. Çelişkiden kaçınmak size şunu söyler: Bu seni bu kadar kızdırıyorsa, buna değer olmalı. Aşk ise şunu söyler: Nasıl hissettiğin benim için önemli. Bu ilişkilerimi sana daha az gerginlik yaratacak şekilde nasıl sürdürebilirim?

Seven ve sınırlar koyan kadın, arkadaşı ile yalnız görüşür ama bunu gizlemez. Kocasının aile toplantılarına katılmak zorunda olmadığını anlayışla karşılayabilir (kendi annesinin bu kararını onaylamayacağını bilse bile) ancak nezaket icabı katıldığı toplantılarda da saygılı davranması konusunda ısrar edebilir. Bir erkeği daha fazla sevmek, mümkün olduğunda, onun istedikleri ya da ihtiyaç duyduklarına sempatiyle yaklaşmaktır. Ama bunun anlamı istedikleri ya da ihtiyaç duyduklarını ona vermek zorunda olmanız değildir. Sınır koyabilmek için kızgın olmanız da gerekmez.

Sınır koymak öfkeli olmanızı gerektirmez. Sadece kendinizi ve sizin için önemli olan şeyleri iyi anlamayı gerektirir. İç çamaşırı çekmecelerinin önünde dikilen üç kocayı hatırlıyor musunuz? Temiz iç çamaşırı sağlamak zorunda değilsiniz ancak sağlamanızı bekledi diye öfkelenmeniz de gerekmez.

Sınır koymak, öfkeli olmayı gerektirmek bir yana, öfkenizden kurtulmanızı da kolaylaştırabilir. Eşi kendisini sahiplendiği için arkadaşını görme konusunda zor anlar yaşayan kadını hatırlayın. O kadın, sevgilisine boyun eğse de, eğmese de büyük ihtimalle öfkelidir. Boyun eğmişse, derinlere gömmüş ya da erkeğe bir şekilde yüklemiş de olsa hâlâ öfkeli olma ihtimali yüksektir.

Ancak sevebilen ve yine de belli bir sınır koyabilen kadın, kendi öfkesinin üstesinden gelmek için kendine izin verir. Sahiplenici olmasını karakterindeki bir zayıflık değil, ruhundaki bir yara olarak düşünmeye başlayabilir. Bu yeni çerçeve ile kadın, adamın öfke dolu güvensizliğini daha az küçümser. Onun kıskançlığını yeni bir çerçeveye oturtur ve onun patlamalarına farklı tepki verir, böylece onun daha az sevilebilir tarafına karşılık daha fazla sevgi dolu hissedebilir.

Kendi özgürlüğünden kabul edilemez ölçüde kaybetmeden daha fazla sevmek, bu kadının erkeğe kıskançlığı konusunda yardım etmesini kolaylaştırır; emin olmasını sağlamak için yolundan çekilerek, onun için zor olan durumlarda özel ilgi göstererek, arkadaşının önünde onun değerini açıkça duyurarak, vs. Bu kadın, eşinin acı veren kıskançlığına sempatiyle yaklaşabilmiştir çünkü bu kıskançlığın kontrolü altında değildir. Bu üç nokta, kullanılma karşısında çok hassas olacak kadar aşık ya da aşkı hissedemeyecek kadar çok öfkeli olmadan, bir erkeği daha fazla sevebilmenin yolunu açıklamaktadır:

- Eşinizin istedikleri ya da ihtiyaç duyduklarına sempati ile yaklaşın;
- Ona boyun eğmek zorunda kalmayacağınız,
- Hayır demek için öfkeli olmak zorunda kalmayacağınız bir yol bulabiliyorsanız.

Bu üç aşamalı süreci, ona verdiklerinizle kendiniz için ihtiyaç duyduklarınız arasındaki dengeyi korumak için kullanın. Becerebildiğiniz

kadar dolu dolu sevin, çok sevin ama aşk adına yaptıklarınızı ve katlandıklarınızı sınırlandırın. Aşk bir duygudur; sınırlar, yargılar, kararlar ve davranışlardır. Bunları birbirinden ayırmanız sorun olmayacaktır.

Ancak, başka bir zorluk yaşayabilirsiniz. Hepimiz yaşarız. Aşk bağlamında bile sınır koyma prensibini çalıştırmak başka bir şeydir, bu sınırları nerede ve ne zaman koyacağımızsa daha başkadır.

Aşkın Sınırları

Onu daha fazla sevmeyi öğrenin, ama hangi noktaya kadar? Ona daha az ihtiyaç duyun, ama bir insan ne kadar azına ihtiyaç duyar? Uzlaşmanın gerçekten bir standardın düşürülmesi olduğu ve kabullenmenin de dürüstlüğe mal olduğu bir nokta yok mu? Elbette.

Davranışsal aşırılıklarda tabii ki çizgi çok açıktır. Fiziksel taciz, sözlü taciz, madde bağımlılığı ve sosyopati aşk adına hoşgörüyle karşılanabilecekler arasında kesinlikle yer almıyor.

Cinsel taciz de dahil olmak üzere fiziksel taciz, hareket ne kadar küçük, ortaya çıkan yaralanma ne kadar önemsiz de olsa eşiniz ya da sizin tarafınızdan fiziksel güç kullanmaktır. Eşinizin ya da sizin herhangi bir davranışınızı açıklarken, "Gerçekten acıtmadı", "Aslında beni gerçekten seviyor", "Ben .... yapmasaydım bunu yapmazdı" diyorsanız, sınırı geçmişsinizdir. Bunun adına, ister onu çok fazla sevmek, ister ona çok fazla ihtiyaç duymak, ister ona bağımlı olmak deyin. İstediğiniz adı verebilirsiniz. Bu adları verirken bir sığınakta olursunuz.

Sözlü taciz daha az mutlak olmakla birlikte aynı ölçüde tanımlanabilir bir sınıra sahiptir. Zaman zaman ortaya çıkan sinir krizleri sözlü taciz oluşturmayabilir. Ne kadar sivri ya da haksız da olsa, eleştiri de öyle. Sözlü taciz, sözle zarar verme şeklidir. İkinizden biri sürekli olarak küçük düşürücü ya da aşağılayıcı konuşuyorsa, ad takıyor ya da alay ediyorsa, sınırı aşmışsınız demektir. Daha fazla sevmeyin. Daha az ihtiyaç duymayın. Bırakın ve gidin.

Siz ya da sevgiliniz iyileşmeyen bir madde bağımlısı, kumarbaz ya da patolojik bir yalancı, tutuklu ya da sosyopatsa, aşkı deneme zah-

metine girmeyin. Bu davranış sorunları ve karakter özellikleri hayatta o kadar baskın hale gelir ki, sevgi dolu bir bağlılık kapasitesi dürtüler okyanusunda kaybolur. İyileşmeyi destekleyebilirsiniz ancak bu sorunların arasında aşka ulaşamazsınız.

Bu aşırı uç üç durum, ne hissederseniz hissedin, katılımınızı sınırlamanızı gerektirir. Yargınız size sevdiğiniz kişinin zehir olduğunu söylediğinde aşkı sınırlamalısınız, sınırlamak zorundasınız.

Zehri işaret eden daha yumuşak belirtiler de vardır. Sadece belli yoğun zamanlarda değil, çoğu zaman eve gitmeye korkuyorsunuz. İtiraf etmekten nefret ediyorsunuz ama belli bir sebebiniz olmamasına rağmen ondan korkuyorsunuz. Ya da belki onun varlığının yarattığı baskı korkunuzdan da büyük. Sorun sadece onun sürekli olumsuz olması değil. Sorun, sizin neşeli olmanıza bozulması. Ruh haliniz onunkiyle uyum içinde olsun diye mutluluğunuzun şiddetini azaltmayı öğrendiniz.

Evliliğinizde yumurta kabuklarının üzerinde parmaklarınızın ucuna basarak yürümeye çalışır gibi olduğunuzu farkettiğinizde, duygusal zehrin yumuşak işaretlerini farkedersiniz. Her zaman işlerin yolunda gitmesi için etrafta koşuşturursunuz. Şşşş!, bebeği sustur, arabadaki çiziği sakla, sevgilinizin vücut dili sabırsızlandığını gösteriyorsa, arkadaşını bırakıp git. Bazen bir süre için onu mutlu etmeyi başarırsınız ve tatlı bir şefkatle ödüllendirilirsiniz. Kaçınılmaz biçimde, diğer zamanlarda yaptığınız hiçbir şey doğru değildir.

Memnun etmek için harcadığınız çabayı yeniden artırır ve kaçınılmaz hatanızda kronik gerilimle yaşarsanız, zehir soluyorsunuz demektir. Ya da zaman içinde, kendinizden çok farklı şekillerde davranmaya başlarsınız. Her zaman samimi olduğunuz halde, bazı şeyleri gizlemeye başlarsınız; genel olarak doğruyu söyleme alışkanlığınız olduğu halde, nerede olduğunuz konusunda yalan söylersiniz. Öğle yemeğini kiminle yediğiniz, hatta ne yediğiniz gibi, genellikle paylaşmayı isteyeceğiniz şeyleri söylememeye başlarsınız. Bu, gerçeği söylediğinizde çıkacak tartışmayla yüzleşmekten daha kolaydır.

İnsanlardan uzaklaştığınızı hissedebilirsiniz. Değer verdiğiniz arkadaşlarınızla bağlantınızı kaybedersiniz. Onları özlersiniz ama onlar

sevgilinizin canını sıktığından, buna değmez. Eve çat kapı gelinmesini sevmiyordur, bu yüzden, isteksiz de olsa, ailenizden uzaklaşmak için sınırlar koyarsınız. Yine de, bu onun da evi diye gerekçe uydurursunuz.

Tehlikenin en açık işareti kendinizle ilgili yeni, kötü bir his olacaktır. O eleştirilerde bulunuyor (sadece sizin iyiliğiniz için tabii). Bunları kulak arkası ettiğinizi düşünüyordunuz ama bir süre sonra aynaya baktığınızda gördüklerinizden hoşlanmadınız. Eskiden olsa katılım göstereceğiniz durumlarda sessizce oturuyorsunuz çünkü onun ne düşünebileceğinin farkındasınız.

Bu belli belirsiz işaretler ve sizin yaşamış olabileceğiniz diğerleri, hep aynı konunun etrafında dönüyor. Bağlılık sadece başka bir insan için ne hissettiğimizle ilgili değildir. Bağlılık kendimizle ilgili duyguları ortaya çıkarır. Özgüveninizi, değerli olduğunuz hissini ya da özerkliğinizi kaybettiğinizi görürseniz, önemli ilişkilerinize yakından bakın. Zehirleniyor olma ihtimaliniz yüksektir.

Bunlar aşka koyabileceğimiz, tanımlanması kolay sınırlardır, ancak bildiğiniz gibi, bunlarla yaşamak korku verici biçimde zor olabilir. **Bu uçların ötesinde kural yoktur. Sevmememiz gereken kimse yoktur. Sadece kolaylıkla sevemeyeceğimiz insanlar vardır,** çünkü verme, duygusal riskler alma, hassas, hoşgörülü ya da sevecen olma yeteneğimizin sınırına gelmişizdir. Sevme ve sevilme konusundaki içsel kapasitemizin mevcut sınırına ulaşmışızdır.

Acı veren nokta, soyut anlamda bu sınıra nadiren ulaşmamızdır. Bunun yerine, ilişkimizde bu sınıra ulaşırız. Ya da ilişkiye giden yolda. Ya da tekrar tekrar, bir ilişkinin sonunun işareti olarak. Aşkı umarız ve onun ya da kendimizin ya da ikimizin sınırlarına çarparız. O zaman sorulacak soru: O halde ne?

Bekâr ve ilginizi çeken biriyle nadiren karşılaşıyor da olsanız, yirmi yıldır evli ve sessizce kaybolan inancınızı gözardı ediyor da olsanız, aynı temel engelle karşılaşırsınız: Sevme ve sevildiğinizi hissetme kapasitenizin sınırı. Bu engelle yüzleşirken savaşmak durumunda kalacağınız soru: Bunu aşmak için kendimi zorlamalı mıyım? Yoksa hissettiğim çekinceyi bilgelik ya da önsezi ya da benim hakkımdaki ve

aşkla ilgili ne hissettiğim hakkındaki gerçek olarak alıp, saygıyla mı karşılamalıyım?

Bir yanımız aşka karşı direnir çünkü neden olabileceği acıdan korkarız. Bir yanımız da aşkı kendine saklar çünkü bu bizi üzmekte ve hayal kırıklığına uğratmaktadır. Her zaman şunu merak eder ve sorarız: *Bu yanımı ne zaman dinlemeliyim? Onu ne zaman bir kenara bırakmalıyım? Aşkın ne kadarı çok fazladır?*

"Ona karşı iyi ve cömert davranmayı seviyorum. Ama tam bir aptal olmak istemiyorum. Aşırıya kaçtığımı nasıl anlarım? Bana birşeyler vermesini nasıl sağlarım?"

. . . .

"Arkadaşlarımdan biriyle ilişkiye girdi! Üstelik bunu ispatlarcasına telefon faturasını ortada bıraktı. Şimdi bundan pişmanlık duyuyor ve evliliğimize devam etmek istiyor. Ama bir kadın ihaneti nasıl affeder? Zayıf biri mi? Korkak biri mi? Aptal biri mi? Yoksa gerçeklere bakıp, anlaşmayı nasıl bağlayacağını bilen zeki bir kadın mı?"

"Bana aldığı maaş ve bir önceki işinden nasıl ayrıldığı konusunda yalan söyledi. Ama sonunda bana gerçeği söyledi ve bana utandığını açıkladı. Ona yeniden güvenmem mi gerekiyor?"

"Arkadaşlarımın ve benim sorunum ilişkiye başlayamamak. Karşılaştığımız bütün erkekler "10" numara verecekleri kadını arıyorlar. Ben çekiciyim, tanıdığım kadınlar çekici ve bu adamlar değerimizi hiç anlamıyorlar. Onlar mükemmellik arıyorlar. Onlara göre biz bağlılığı temsil ediyoruz. Siz de neden artık deneyemeyecek kadar öfkeli olduğumuzu mu merak ediyorsunuz?"

"Kocam mükemmel bir adam ama hayatım boyunca sahip olduğum en olağanüstü sevgili değil. Her zaman cinselliğimden hoşlanmışımdır ve cinselliği her ikimiz için de daha eğlenceli hale ge-

tirmek için biraz hareket getirmeyi istiyorum. Ona, bunu, kitaplardan video kasetlere, belli bazı önerilere kadar mümkün olan her yoldan anlattım. Kontrolü ele almaktan ya da onun bir fantezisini gerçekleştirmekten hoşlanıyorum ama o katılmıyor. Bunu nasıl ortaya koyarsam koyayım, denemez bile. Buna karşı öfke duymamaya başladığımda, onun kindar olmadığını farkettim; sadece cinsel açıdan hiçbir zaman özgür olmayacak. Yani sonsuza kadar bunun eksikliğiyle mi yaşayacağım? Bu kadar mı?"

Bu aşkın evrensel ikilemidir: *Derin bir kesinlik içinde hayal kurarız ve çekindiğimizi farkederiz. Beni hakettiğim biçimde sevmiyor. O, benim umduğum gibi biri değilmiş. .... hakkım yok mu? .... yapan/olan bir adama nasıl güvenebilirim? .... yapan/olan bir adamı nasıl sevebilirim?*

Daha çok sevecek ya da daha az ihtiyaç duyacak kadar bilge olabilmek için gerçekten ihtiyaç duyduğumuz o az sayıda şeyi belirleyebilmemiz gerektiğine inanırız. Belki de daha dikkatli bir öz değerlendirme gerekiyordur? Bir sevgilinin daha tarafsız değerlendirilmesi? Evrensel bir standardın olması, örneğin "iyi" ya da "mutlu" ya da "sağlıklı" bir ilişki için bir formül olmasını tercih ederiz ancak böyle bir formül üzerinde anlaşmaya varamayız. Ancak, kendi seçeneklerimizde bize yol gösterecek bazı bireysel ölçütlerin olması gerektiği fikrine sarılırız.

Bu yüzden standartlar ararız. Nelerden çekinmeliyim? Nelere tahammül etmeliyim? Gereklilikler, birinin, bir şekilde, aşk hakkında belli bir güven içerisinde uymayı öğreneceğimiz kurallar oluşturduğu umudumuza ihanet eder.

Aslında ilişkilerle ilgili pek çok kural vardır; "o sana baktığında sen gözlerini kaçır", "merak etmesini sağla", "zaten sağılmış bir ineği almak istemez" gibi geleneksel çeşitlemeler ya da "erkekler değişmez", "yazılı söz al", "vergi iadeni okumadan imzalama" gibi kadınların değişimi tarzı kurallar. Bu kuralların bazıları zekicedir, bazılarıysa üzerinde konuşulmayacak cinstendir ancak hepsinin ortak bir yanı vardır. Bunlar flörtle, romantizmle, ilişkilerle, evlilikle ilgili kurallardır. Bunlar aşkın kuralları değildir.

"Onun hakkında iyi düşünmeme engel olacak kadar sık başarısız olan bir erkeğe karşı aşka benzer bir şey hissedebilir miyim?"

Kendi korku ve başarısızlıklarına odaklanarak onu farklı gördüğünde, evet.

"Evet ama bunu hissetmeli miyim?"

Bilmiyorum. Hissetmeli misin?

"Ama insanların bazen basit bir şekilde hata yaptıklarını düşünmüyor musun? Belki çok gençler ya da yanlış insanla evlendiler?"

Evet düşünüyorum. Aşka uzanmak için gereken kişisel nitelikler çoğumuzun hayatına sonradan girer. Bu nitelikler gelişse de, iki insan arasındaki acı geçmiş güvensizlik ya da üstesinden gelinemeyecek kadar yıldırıcı bir öfke gibi izler bırakabilir. Tamamen yeni bir başlangıç yaparak, öğrendiklerinizi, bunu öğrenirken açılan yaralar olmaksızın ilişkiye taşımak daha iyi, daha kolay olabilir.

Bazen "yanlış" kişiyle, yani sevme kapasitemiz üzerinde çok fazla tehdit oluşturan biriyle evlendiğimize katılıyorum. Bazı insanları sevmek bizim için diğerlerine göre çok daha kolaydır. Engellenemez bir çekim ya da sürekli çekişmenin ardında yatan nedenler bilinmez, bilinçli farkındalığımızın dışında ihtiyaç ve yapıları yansıtır. Genellikle birini sevmemizin daha kolay olmasının nedeni daha çok alanda bizimle örtüşmesi, genel hayat prensiplerini paylaşması, benzer uğraşlarımızın olması, benzer bir ailenin hayalini kuruyor olmamızdır. Ne kadar çok örtüşürsek, aramızdaki farklılıklar nedeniyle çatışma olasılığımız o kadar azdır.

İki insan arasında farklılıklar olmasının yanlış bir tarafı yoktur. Aslında, farklılıklar kaçınılmazdır. Ancak aradaki açıklık çok genişse, bu açığın kapanması savaşı, daha çok örtüşen yönleri olan çiftlerin yaşadığı çatışmalara göre daha vahşice olacaktır. Rahatlatma için verilen savaş ne kadar vahşi olursa, savaşın aşkı boğma tehdidi oluşturan yan etkileri de o kadar vahşi olur.

Sorulacak daha önemli bir soru var: *İlişkinin bir hata olduğunu düşündüren sorunları farkettiğinizde ne yaparsınız? Üç seçeneğiniz var:*

• Terk edersiniz ve aşka ulaşma yolunda çalışmaya yeniden başlarsınız ve bu deneyimden aldığınız dersler sayesinde daha açık bir süreç takip edersiniz.

• Kalırsınız, kalmak zorunda olduğunuz ya da bu ilişki mükemmel olmadığı halde alternatifleri yendiği için. Nedeni ne olursa olsun, kalmayı ve sevgi dolu ruhunuzu uyandırmak için mümkün olan her şeyi yapmayı seçebilirsiniz. "Onu daha fazla sevmek" sizin için kolay değildir ama bu gerçek bir duygusal hedeftir.

• Kalırsınız ve çıldırırsınız. Kalırsınız ve incinmeye devam edersiniz. Kalırsınız ve onu gittikçe daha az seversiniz çünkü bu daha kolay ve daha güçlü duyguların etkisi altında kalırsınız. Kalırsınız ve her ikinizi de mutsuzluklara bırakırsınız.

Çoğumuz bu üçüncü alternatifi seçeriz. Bunu tercih ederiz çünkü bu kısmen, ironik de olsa, en kolay yoldur. Çaba gerektirmez, içsel bir dürtü, istek gerektirmez, dışarıdan bir hareket gerektirmez. Sabah uyandığımızda öfkeli, sancılı ya da korkulu oluruz; yatağa yatarken de aynı şeyleri hissederiz. Çektiğimiz acıların nedeninin o olduğuna inanırız ve bunun kıskacından kurtulmaya çalışmayız çünkü diğer tüm seçenekler kendimizle ilgili hayal ettiğimiz resimde yer almaz.

Kalırız, aileye inanarak, kendimizi çocuklarımıza adayarak, maddi sınırlarımız içinde hapsolmuş bir halde, bekâr kadınlara karşı son derece acımasız bir dünyanın içinde olma düşüncesiyle ezilirken, ilişkinin içinde kalırız. Genellikle, kaldığımız sürede aşka inanırız, onun bizi sevmesini, dinlemesini, iltifat etmesini ya da fatura ödemesini sağlamayı umarız. Katlanarak, aldığımızdan çok daha fazlasını verdiğimizi hissederek ve bununla huzur içinde yaşamaya çalışarak, onu sevmekten çok ona katlanmaya odaklanarak, ilişkide kalırız.

Kalırız ve başka erkekleri düşünürüz ya da kalırız ve başka bir erkekle sevişir ve kendimize geldiğimizi ve cinsel açıdan yeniden hayat bulduğumuzu düşünür ancak ne kadar sakin, ne kadar aşık ve ne kadar değişmiş olduğumuz hakkında da kaygılı oluruz. Yine, büyük olasılıkla, kalırız ve tahammül ederiz ve sonra o bizi daha acı nedenlerle terkeder; kaldığımız için onu görmeyi başaramayacağımız bir biçimde görebilen bir kadın için.

Yine cevabı bilmek kolay, cevabı yaşamak zordur. Eğer kalacaksanız, bunu seven bir ruhla yapın. Bunu kendi içinizde bulun. Tekneyi sarsın. Sınırlarınızı zorlayın. Onun sınırlarını da zorlayın. Kendinize meydan okuyun. Kalırken kendinizi aşk konusunda kandırmayın. Bu ruhun gölgesini bile yakalayamıyorsanız, gidin. Üçüncü alternatif; aşk olmaksızın kalmak; hüzünlü ve boş bir yere giden yoldur. Bu yere yuva demeyin.

"Onu bırakmak istemiyorum. Ama her zaman affedilemez olduğunu düşündüğüm bir şey yaptı. Bunun anlamı bırakmam gerektiği değil mi?" Aşk fantezilerimiz gibi, ilişki kurallarımız da soyut anlamda çok açıktır. Bir arkadaşınızı gözlersiniz ve bir erkeğin, onun kocasının yaptığı gibi emirler yağdırmasına asla izin vermeyeceğinizi düşünürsünüz. Anne babanızın evliliğini hatırlar ve babanızın kabullendiği pasif direnişi asla kabul etmeyeceğinize yemin edersiniz.

Bu kuralları kesin bir bağlılıkla koruruz; ta ki bir gün gelip, olayı yaşayan biz olmadığımız sürece nasıl başaçıkılacağını bilmenin kolay olduğunu gördüğümüz bir durumda kalıncaya kadar. Bu noktadan bakıldığında, gerekliliklerin çok fazla yardımı olmaz.

Daha önce söz etmiş olduğumuz uç noktaları yaşamıyorsanız, sınırlarınızı sevme ya da hoşgörü kapasitenize göre tanımlayın. Bencillik ya da sadakatsizliği affetmeniz, sahiplenici bir sevgiliye katlanmanız ya da soğuk davranan bir sevgiliye cömert davranmanız gerekip gerekmediği farketmez. Önemli olan, bunları yapabiliyor musunuz ve bu yüklerle onu sevmek size neye maloluyor?

Unutmayın, birşeyleri dengelemek için hissettiğiniz aşkı sınırlandırmanız gerekmez, kullanılmaktan kaçınmak için de sevme kapasitenizi sınırlandırmanız gerekmez. Daha fazla sevmeniz ve aşk adına gözardı edeceğiniz ya da katlanacağınız şeyleri kesin sınırlarla sınırlandırmanız orta yolu bulmanızı sağlayacaktır. Bu orta noktayı, başka biriyle yakalayabilmek için önce kendi içimizde bulmalıyız.

Kendi orta noktanızı bulmak için tehlikeye atılırken arkadaşım Marta'yı düşünün. Marta aslında ciddi kilo sorunu olmayan bir kadın ama çok zayıf da değil. Marta duygularına karşılık veren bir adama aşıktı ama vücudu romantik bir idealden uzak olduğundan, sevgilisinin

cinsel açıdan ondan uzaklaşmasından korkuyordu. Marta'nın, ister beğen, ister beğenme ya da sen de kim oluyorsun tavrı alması çok kolaydı. Çoğumuz böyle tavır alırdık. Ya da diğer yolu seçerek ve çok şişman olduğunu kabul ederek, bu durumu değiştirmek için yemin edebilirdi. Bu yolu seçen pek çok kişi de olacaktır.

Marta seçeneklerin ikisini de seçmemiştir. Savunmaya geçmemiştir. Diyet yapmaya söz vermemiştir. Bunun yerine sevgilisinin yaşadığı ikileme sempatiyle yaklaşmıştır. "Adam, çocukken hayalini kurduğuna benzemeyen bir vücutla hayat boyu sevişmeyi düşünmenin ne kadar zor olduğunu biliyorum. Ama işte, beni seviyorsun. Sana çekici olduğu öğretilen şeyleri bulamamanın şokunu atlattığında seks inanılmaz olacak. İnan bana seni anlıyorum. Sonuçta ben de çok seçici davranan, kısa boylu, kel bir adam hayal etmemiştim. Bunu sürpriz son olarak düşün." Marta aşkın orta noktasını bulmuştur.

Aşkın Orta Noktası

Tahterevallinin denge noktasına kapanıyoruz. Bu değişimi daha çok sevmeye ve daha az ihtiyaç duymaya doğru gerçekleştirebilirseniz ne olur? Nasıl bir fark ortaya çıkar? Tam olarak ne yapacaksınız ve bunu nasıl yapacaksınız? En önemlisi, nasıl hissedeceksiniz?

Daha fazla sevmek, her şeyden önce, içsel bir farklılıktır. Bu farkın sonucunda yapacağımız hareketler çok çeşitli olacaktır. Yol boyunca gerektiği gibi ilerlememiz için davranışlarla ilgili özel kurallar yoktur, her zaman bağlı kaldığınız zorunluluklar ya da asla yapılmayacaklar yoktur.

Belli bir durumda daha fazla sevmek, birşeyler almadan önce vermek anlamına gelebilir. Başka bir durumda ise, düşüncelerinize daha sıkı bağlı olursunuz ama bunu yaparken kaba olmazsınız. Ve, daha az ihtiyaç duymada olduğu gibi, bazen daha fazla sevmek sadece sizin farkında olduğunuz bir şeyle ilgilidir. Her zaman yaptıklarınızı yaparsınız ama davranışlarınız içinizde daha farklı bir yerlerden kaynaklanmaktadır.

Bazen bu eski, bildik tuzağa takılmamaktır.

Erkek; "Ne demek üzerime bir pantolon geçireceğim? Akşam yemeğine duş almadan nasıl gidersin?" der.

Onun bu eleştirisini duyunca kadın bir bakıma karşı saldırıda bulunur: "Sen başında saç olmadan nasıl gidebiliyorsan!" Ya da biraz daha az etkilenerek, "Bana ne yapacağımı söyleme!" diyebilir. En azından, söylediklerinin ardından kadın öfkeyle bakar ve on beş dakika kadar gergin bir sessizlik olur.

Onun onayına daha az ihtiyaç duyduğunda, geriye doğru küçük bir adım atıp, eleştirisini kendi üzerinde bir yansıma olarak değil onun huysuzluğunun göstergesi olarak görecektir. Adam onu dansa davet edebilir ama onun önceden cevap vermesine gerek yoktur.

"Duş almadan akşam yemeğine nasıl gidebilirsin?" diyor.

"Endişelenme sevgilim" diyor kadın gülerek. "Koku seksidir."

Unutmayın, algılama şeklinizi değiştirin. Ona farklı tepki gösterme gücüne sahipsiniz.

Yine de sözlerinin yersiz olduğunu düşünebilirsiniz. Hayır, kadının sürekli olarak buna boyun eğmesi gerekmez. Bazen onu daha çok sevmek açık, kesin, öfkeli bir karşı çıkış anlamına gelebilir:

"Duş almadan akşam yemeğine nasıl gidebilirsin?"

"Michael, genelde eleştirilerini seviyorum ama bugün buna hoşgörü gösteremeyeceğim. Bunu bana bırak, tamam mı?" Hatta "Michael, YETER." Hatta bu karşı çıkışı başkalarının yanında da yapabilir, bu adamın sıklıkla saldırıda bulunduğu bir ortamsa...

Ama bu kadar. Sözünüzü söyleyin ve devam edin. Sorunu uzun uzun tartışmayın, küskünlüğü ya da kızgınlığı uzatmayın. Sadece koşulları basitçe dile getirin. Büyük ihtimalle o da bir söz söyleyecek, dudak altından homurdanacak ya da açıkça şikâyet edecektir. Aşkın orta noktasına geldiğinizde, bunu gözardı edebilirsiniz. Biliyorsunuz ki, birine doğrudan doğruya saldırıda bulunursanız, şu ya da bu şekilde tepki verecektir. Orta nokta, kadının kesin sınırına izin verdiği gibi, adamın da son tepkisine izin verir.

Kimi zaman bir erkeği daha fazla sevmek, savunmaya geçmenin çok daha kolay olduğu bir durumda espri anlayışınızı korumaktır. Sanırım Rebecca buna iyi bir örnek:

"Üzerimde kolsuz bir bluz vardı ve koltukta kollarım başımın arkasında oturuyordum. Bana doğru geldi ve kolumun biraz yumuşak olan alt kısmını sıkarak "Kolların sarkmaya başlıyor gibi" dedi. "Dikkat etsen iyi olur." Buna nasıl cesaret eder! İçimden o anda onu yumruklamak geldi, sonra birdenbire sözlerini onun içinden duyabildim ve bu bana çok komik geldi. Zavallı Cal, mükemmellik paniğine kapılmıştı. Ben de ona bu gizli korkusunu kullanarak işkence yaptım. "Cal, bu seni evlilik tuzağına düşürme planımın bir parçasıydı. Etrafta dolaşan bu mükemmel vücuda güvenme. Oltaya takıldığın an, yirmi kilo alacağım ve böylece sen de hayatının geri kalanını şişman bir kadınla geçirmek zorunda kalacaksın. Beni bu kadar hızlı anlamayı nasıl becerdin?"

Phyllis ve Susan'ı düşünün: Phyllis iki saat gecikmiş durumda ve Phyllis'in gelmesine yirmi dakika kaldığında bile Susan'ın kafasında yüzlerce araba kazası ya da diğer felâketlerin dolaşmaya başladığını bildiği halde henüz aramış değil. Phyllis eve geldiğinde, Susan öfkeden deliye dönmüş durumda çünkü gereksiz bir kaygıdan dolayı acı çekmek zorunda kaldı.

İkisi uzun bir konuşma yapmak üzere oturdular. Phyllis Susan'dan özür diledi ve öfkesini dışa vurması için ona şans verdi. Daha sonra Phyllis Susan'ın acı çekmesine neden olmayı istememesine rağmen, onun kaygılarının tutsağı da olmayı istemediğini açıkladı. Bu derece sıkı kontrol altında olmak ya da yaptığı her hareketi rapor etmek istemiyordu. Phyllis, bir arkadaşıyla sinemaya gidecek olsa (bu gece olduğu gibi), filmin yarısında bir telefon aramak zorunda hissetmekten rahatsızlık duyuyordu. Susan'ın bu derece kaygılanmasına gerek olmadan Phyllis'in daha özgür hissetmesini sağlamanın bir yolu yok mu? Uykuları gelinceye kadar olası çözümleri tartıştılar.

Bu konuşma Phyllis için son derece tatmin edici oldu. Nihayet Susan'ın savunmalarına çarptığını hissetmeksizin düşüncelerini söyleyebiliyordu. ("Bütün istediğim bir telefon etmen. Bu neden bu kadar

büyük bir sorun oluyor?") Phyllis bu her zamanki büyük tartışmada ilerleme sağlayabilme düşüncesinden duyduğu mutlulukla ışığa uzanıp söndürerek, yumuşak bir ses tonuyla "İyi geceler, seni seviyorum" dedi.

Susan buna, Phyllis'in çok iyi bildiği ve hoşlanmadığı hüzünlü bir ses tonuyla "Seni seviyorum ne anlama geliyorsa" diye karşılık verdi.

Bu Phyllis'in hayal kırıklığıyla patlamasının işareti oldu. Susan'ın o bildik, "Beni incitecek şeyleri yapmaya devam ettiğin sürece seni seviyorum demenin ne değeri var?" imasını anlayarak "Seni seviyorum ne anlama geliyorsa" diye taklit etti. Bir saat boyunca ilişkilerinden konuştuktan sonra sonunda Susan "Benim istediğimi yapmıyorsan, beni sevmiyor olmalısın" şarkısını söylemeye başlamıştı! Temel sorun ne? Tipik olarak Phyllis saldırganca karşılık verdi ve her ikisinin de kaçınmaya çalıştıkları kavga sonunda başladı.

Ama Phyllis aşkın orta noktasında kalmaya, hayal kırıklığıyla vazgeçmek yerine sevgi dolu kalmaya çalışıyor. Görünüşe göre, her ikisi de kendilerince sebeplerle zaman, kontrol ve özgürlük konularında aşırı hassaslar. Bu bakış açısı Phyllis'in farklı tepki vermesine imkân tanıyor. "Seni seviyorum ne anlama geliyorsa" sözünü üzücü bir şikayet olarak duymak yerine Phyllis bunu gerçek bir soru olarak algılıyor.

"Sanırım seni seviyorum demek, bazı zamanlar seni kızdıracak şeyler de yapsam benimle birliktesin ve kızgınken beni incitecek şeyler söylediğin halde bu sevgi benim seninle kalmamı sağlıyor" diyor.

. . . .

Aşkın orta noktası aynı zamanda bir sorunu görmek ya da kaygı duymak ama yine de bir şey yapmamak anlamına da gelebilir. Daha fazla sevmek, kavga etmemeyi seçtiğinizde ödün verdiğinizi düşünmemenize yardımcı olabilir. Daha az ihtiyaç duymak, sizi rahatsız eden şeylere karşı çıkmamak için gerekli duygusal güç ve olgunluğu verebilir. Naomi kısa bir süre önce bunu yapmayı başardı ve ilginç bir sonuç elde etti:

"Beş günlük bir konferans için şehir dışındaydım ve Andrew beni bir defa bile aramadı. Gitmem konusunda rahat gibi görünüyordu ve daha önce planladığımız gibi hafta ortasında onu aradığımda, sesi her zamanki gibiydi. Yine de, altı aydır beraberiz ve bu sürenin gitmeme bu kadar kolay göz yumması için biraz erken olduğunu düşündüm. Evde olmadığım süre boyunca bu benim içimi kemirdi.

Normalde, bundan dolayı ne hissettiğimi havaalanından eve dönerken, yolda söylerdim çünkü bunu içimde tutamayacak kadar kaygılı olurdum. Ama bu sefer bununla kendi başıma başaçıkmaya karar verdim. Kararımın eski "Bundan rahatsız olduğunu belli etme yoksa önemsediğini düşünür" felsefesiyle alâkası yoktu. Önemsiyorum ve o da bunu biliyor. Onun da önemsediğini düşündüm.

Sadece kaygımın beni ilgilendirdiğini ve bunu onun üzerine atmam gerekmediğini düşündüm. Bunun üzerinde biraz düşünmeye çalışsam daha iyi olurdu. Kendime bunun güvensizliğin verdiği bir işaret mi olduğunu, yoksa önemli bir şeyi mi sezdiğimi anlamak için şans vermek istiyordum.

Geri döndükten bir gün sonra, kendi kaygılarımın acı çekmeme neden olduğuna karar verdim. Kendimi çok daha iyi hissediyordum ki, komik bir şey oldu. Birkaç gün sonra Andrew, konuşma arasında konferansı sordu. Müdürden epeyce söz ettikten sonra, nihayet doğrudan doğruya, "Duyduğuma göre çekici bir adammış. Sen ne düşünüyorsun?" diye sordu.

Doğal olarak, onun da benim gibi kaygı duymuş olabileceğini düşünmemiştim. Onu gördüğüm anda her zamanki duygusal davranışımı tekrarlasaydım, büyük ihtimalle hiçbir zaman bu kaygısını öğrenmeyecektim. Bunun üzerine kaç defa kendi korkularımla hareket ettiğimden, bir erkeği kendi korkularından korumuş olabileceğimi düşündüm."

. . . .

Bu örneklerin her biri, insanların yaşanan olaylara, tarzlarına ve hassas yönlerine ve ilişkilerinde yaşadıkları ana bağlı olarak, aşkın orta noktasına gelindiğinde nasıl farklı davranabileceklerini gös-

termektedir. Bu örneklerde ve tepki vermedeki diğer yeni seçeneklerde karşılaşılan ortak durum şudur: Dışa dönük olarak ne yaparsanız yapın, içinizde aşk hissine yakın durursunuz.

Sevgi dolu bakan gözler, söylenen bir sözü farklı duymaya yardımcı olabilir. Ya da söyleneni nasıl duyarsanız duyun, aşkla dolu baktığınız için farklı tepki gösterebilirsiniz. Ne yaparsanız yapın, yaptığınızda eskisi kadar incinmiş ya da öfkeli hissetmeyeceksiniz. Daha az ihtiyaç duyduğunuzda, biraz geri adım atabilirsiniz.

Geriye doğru atılan bu adım sayesinde hedef olmaktan biraz daha uzaklaşır, karar veren kişi konumuna biraz daha yaklaşırsınız. Anında tepki gösteren biri olmak yerine, bir soruna karşın gücü olan biri olursunuz. Daha fazla sevmek, ne yapmayı tercih ederseniz edin, bunu aşka doğru yapıyorsunuz demektir; onu uzaklaştırarak değil, olmak istediğiniz yerin aşk olduğuna karar verdiğiniz için.

Davranışlarınızdaki değişiklikler ne olursa olsun, aşkın orta noktasında bir birlik vardır. Yapabileceğiniz yeni seçenekleriniz vardır çünkü hissedebildikleriniz konusunda köklü bir değişiklik yapmışsınızdır. Bu değişiklik yeryüzünde büyük tabakaların yer değiştirmesine benzer. Sadece birkaç santimetre oynasalar bile, bu birkaç santimetrenin anlamı depremdir. Genellikle hissettikleriniz konusundaki küçük, güçlü değişiklik, kendinizi, aynı eski şeye bakıyor bile olsanız yepyeni bir bakış açısından görmeye zorlamanızla mümkün olmuştur.

Bütün olarak ele alındığında, daha fazla sevmenin ve daha az ihtiyaç duymanın sonucu daha yüksek düzeyde sevgidir. Bu ölçülemez ancak hiç şüphesiz ki, yaşanabilir ve yaşanmıştır. Kadınlar kendilerini daha sıcak hissettiklerini söylemektedirler; bir kadının dediği gibi, "kökleri daha çok kendinde" olmaktadırlar. Bazıları özgür hissettiklerinden, bazıları da rahatladıklarından söz etmektedirler. Bazıları kriz döneminde daha fazla sevip, daha az ihtiyaç duymayı başarmanın daha kolay olduğunu düşünmektedir. Bazılarıysa, kriz dönemlerinde geri çekilirler. Değişiklikler fazla farkedilmez ve her zaman aynı değildir. Kendiniz için şunu dinleyin:

"Bazı şeyleri daha farklı hissediyorum. Sanki içimde bir ışığın titrediğini görüyorum. Dışarıdaki hayatım mükemmel değil, aslında o kadar farklı değil. Ama hayatım hakkında çok farklı hissediyorum çünkü artık olayları farklı algılıyorum. Yağmurda şemsiyem kırılırsa ya da telefoncu söz verdiği halde gelmezse, "Neden bunu yaşıyorum?" demeye başlamıyorum.

Daha da iyisi, erkek arkadaşım gelip, bir saat boyunca telefonda işyeriyle konuştuğunda bunun benimle ilgisi olduğunu da düşünmüyorum. Onun kabalık ettiğini düşünüyorsam, bunu ona söylüyorum. Başka bir şeyle meşgulsem, bu da sorun değil. Ama onun işiyle bu kadar meşgul olması artık beni eskisi kadar rahatsız etmiyor çünkü bunu çok farklı olarak görüyorum. Bunun benim hakkımdaki duygularıyla alâkası yok. Bunun işiyle ya da kendisiyle ilgili hissettikleriyle alâkası var. Bunu daha önce görememiştim."

"Evliliğimizin ilk iki yılında çok sık inciniyordum, çok fazla öfkeleniyordum. Gary kaba değildi, asla kaba değildi, sadece romantik değildi sanırım. Tatlı değil, bilirsiniz işte. Yastığımın altından küçük notlar falan çıkmazdı ya da kötü bir hafta geçirmişsem sürpriz bir tedavi falan olmazdı; "Tatlım, kiralamak istediğin filmi aldım" gibi şeyler yoktu. Hayır, aslında... bu gibi hiçbir şey yoktu. Ona sürekli söyler dururdum ve yemin ederim ne söylediğim hakkında hiçbir fikrim yoktu. Yapmam gereken değişiklik kendimle ilgiliydi. Kimsenin bana sözünü bile etmediği bir şeyi kabul etmem gerekiyordu ve Tanrıya şükür bunu başardım: O beni benim istediğim şekilde sevmiyor. Ama beni bildiği en iyi şekilde seviyor. Yapılacak başka ne var?"

"Çirkin kavgalar, ben de kavgayı sürdürmeyi kesince, kesildi. Kavgayı sürdürmemem çok fazla birşeyler vermeye başladığım anlamına gelmiyor. Bu bana hâlâ zor geliyor. Ama benim yaptıklarımın doğru ya da yapılabilecek en iyi şeyler olduğunu ispatlamaya ihtiyaç duymayı bıraktım. Artık ben bir restoran seçiyorum, o seçimimi beğenmezse bu beni incitmiyor ya da seçtiğim yerin ne kadar güzel bir yer olduğunu, onunsa tatmin olmak bilmeyen bir adam olduğunu anlatmaya başlamıyorum. Seçme sırası bendeyse, sadece bir yer seçiyorum ve yiyoruz. Bundan hoşlanması ya da seçimimi ya da hatta beni onaylayıp onaylamaması onun

sorunu. Bir gün her şeyi açıklıkla görebildim. Onu mutlu etmek zor. Bunu istediğini sanmıyorum ama böyle biri. Ama bu onun sorunu. Önemli olan şu; onu mutlu etmek zorunda olduğum nerede yazıyor? Üzerinde çalıştığım sorun bu. O zor onaylayan biri olmasına rağmen onu sevebileceğimi görmeye başladım. Genel olarak hayat konusunda çok seçici olduğu gerçeğinden tamamen ayrı olarak, o da beni seviyor."

"Biri beni bir erkekle tanıştırdığında; diyelim ki boşanmış ve çocukların velâyetini üzerine almış biriyle; artık mükemmel olmayan bir erkekle karşılaşacağını fikrini seviyorum. Eskiden daima kendim mükemmel olmaya çalışırdım ve erkeğin de en azından aynı seviyede olması gerektiğini düşünürdüm. Artık, var olan en harika varlık olmak için kendimi zorlamak yerine kendimi olduğum gibi sunmaktan mutluyum. İmajdan çok gerçek olan bir erkeğe daha açığım. Eskiden, eksikliği gördüğümde uzaklaşmaya başladığım için, beni arayan kaç erkeği geri aramadığımı tahmin bile edemezsiniz."

"Bende bir şey değişti. Kendime daha çok inanıyorum. Hemen kötü olduğumu düşünmüyorum. Olup bitenler tamamen benimle ilgili değil. Yine park cezası yedim ya da paraya çevirdiğim iki çeki yazmayı unuttum diye bana bağırdığında o kadar incinmiyorum. Bundan hoşlanmıyorum tabii ama zihinsel olarak başka bir noktada oluyorum. Kendimi bu ortamdan uzaklaştırıyorum. Sonra onun içinin rahat etmesine yardım etmek için ne yapabileceğimi düşünüyorum."

"Sanırım erkeklerden her zaman korkuyordum ama bunu farketmem uzun zaman aldı. Şiddetten ya da bu gibi şeylerden korkmak değil. Bir erkeğin benim mutluluğum üzerinde sahip olduğu güçten korkuyordum. Hiçbir zaman herkesin hayran olacağı erkekleri seçmedim. Tuhaf tiplerle kendimi daha güvende hissediyordum.

Zaman içinde bu gölgeler aralandı. Keşke nasıl olduğunu anlatabilseydim ama biliyorum ki değişen erkekler değildi. O yüzden, sanırım ben değiştim. Daha çok uğraştıkça hayatta daha güvenli ve mutlu

hissettim, erkeğin ardındaki insanı görebilmeyi daha çok istedim. Sanırım kendimi daha güçlü de hissetmeye başladım, her yeni erkeğin benim hakkımda karar vereceğini düşündüğümde daha az kaygı duymaya başladım. İyi olduğumu biliyordum ve onun da muhtemelen iyi olduğunu düşünüyordum ve bizim de ilişkiye bu noktadan başlayabileceğimizi düşünüyordum.

Bir gece, o zamanki erkek arkadaşım ve ben uyumak üzereydik, küçük köpeğim kalktı ve yere kustu. İkimiz de onu duyduk, ikimiz de birbirimize doğru döndük, birbirimize baktık ve uyumaya devam ettik. Altı yıl sonra, hâlâ birlikteyiz ve sanırım hâlâ birlikte mutluyuz. Kral öldü, yaşasın Kral!"

Bu kadınlar, erkekleri, aşkı ve kendilerini çok farklı bir ışığın altında yaşamışlardır. Ne olduğunu, neden ve nasıl olduğunu anlatırken ne söylerlerse söylesinler, size bir şey hakkında garanti veririm: Hiçbiri değişimin kolay olmasını beklememiştir.

Aslında, bu kadınlar birbirlerinden çok farklı olmalarına, durumları birbirlerinden çok ayrı olmasına rağmen, aşka giden yeni bir yol ihtimalini ilk düşündüklerinde her biri kendi tarzında aynı şeyi söylemiştir: Onu daha fazla sevmek mi? Ona daha az ihtiyaç duymak mı? Yapamam!

Joan

Mark'ın işini kaybetmesinin ardından yedi ay geçtiğinde Joan, mükemmel eşlikten mükemmel bir cadı kadın olmaya doğru inanılmaz hızda geçiş yapmıştır. Bu çirkin değişimden Mark'ı sorumlu tutmuştur.

Doğru, işten çıkarılmış olması kocasının suçu değildi. Ama şirket içinde işten çıkarmaların başlayacağı yönünde söylentiler aylardır dolaşıyordu. Joan benzer bir konumda olsa, felâket ihtimaline göre hazırlık yapardı. Mark ise, en iyisini umut eden ve en kötüsüyle ancak başına geldiğinde yüzleşen bir tipti. Genellikle Joan Mark'ın rahat iyimserliğini saygıyla karşılıyordu. Ama bu sefer bir sorun yaşama ihtimaliyle yüzleşme konusunda çekingen davranması yüzünden işsiz, hatta kariyeri açısından çizilecek bir yol bile olmadan kalakalmıştı.

Joan'ın öfkesi, Mark'ın iş sorununu ele alma şekliyle, Joan'un bu problemin ele alınması gerektiğini düşündüğü şekil arasındaki farklılıkla orantılı olarak büyüdü. Joan kendi korkularını ifade etmenin uygun bir yolunu bulamadığından bunları gizleyerek, Mark'ı üretken bir yöne yönlendirmeye çalıştı. Kariyer geliştirme programları ve özgeçmiş rehberleri peşinde koşturdu. Mark tüm bunlar için ona bol bol teşekkür etti ve hepsini yatağın başucunda dağlar kadar yığılmaya bıraktı. Ona, daha gidemediği bazı görüşmeler ayarladı, hiçbir zaman okumadığı mesleki elkitapları önerdi. Joan iş aramanın tüm zamanını

ayırması gereken bir iş olduğunu söylerken, Mark ona katılıyor, bir yandan da eski gitarıyla yeni çalışmalar yapıyordu.

Düğünden kalan paraları tükenip, Joan'un kazandıklarıyla geçinmeye başladıkça aralarındaki gerginlik büyüdü. Joan dır dır edip duran bir anneye dönüştü, ona yapması gereken telefon konuşmalarını hatırlatmaya ve henüz denemediği şeyler için onu azarlamaya başladı. Mark buna ya kendini savunarak ("Bir defa aradım biliyorsun. Kaç yüz defa aramam gerektiğini düşünüyorsun?") ya da kendini aşağılayarak tepki veriyordu (sürekli olarak "Senden para aldığım için kendimden nefret ediyorum" diyordu; bunu yaptığı için, göstermemeye çalışmasına rağmen Joan da ondan nefret ettiğinden, kendini daha kötü hissediyordu).

Cinsel hayatları yavaş yavaş ortadan kalktı ve yerini Joan'un sıkıntılarına ve Mark'ın depresyonuna bıraktı. Mark geri çekildikçe, Joan daha çok üstüne gidiyor, uzun zamandır beraber uyuduğu kurbağayı daha önce evlenmiş olduğu erkeğe dönüştürmek için, onu desteklemek, harekete geçirmek ya da herhangi başka bir şekilde motive etmek üzere her türlü taktiği deniyordu.

Joan kendi hayatından ekonomik olarak sorumlu olmaya hazırdı. Ancak kocasını desteklemek düşüncesi onu rahatsız ediyordu. Öfkesinin ve kaygısının kesinlikle haklı olduğunu düşünüyordu. (Arkadaşlarına "Siz de bundan nefret etmez miydiniz?" diye soruyordu. Onlar da nefret edecekleri konusunda fikir birliği içindeydiler.)

Aynı zamanda, Joan aylarca eleştiriler yağdırıp, kusur bulmanın da yeni bir evlilik için mükemmel bir temel yaratmadığını biliyordu. Kocasını seviyordu, onun yaşadığı ani bozulma karşısında şaşkına dönmüştü ve evliliğinin başarılı olmasını çok istiyordu.

Bunun üzerine Joan, tavsiye arayışı içinde bana geldi. Mark'ın nesi olabileceği konusunda profesyonel görüş almak istiyordu. Sadece tembel ya da şımarık mıydı? Dışarı çıkıp zorlu iş piyasasıyla yüzleşmekten çok mu korkuyordu? Yoksa çok daha ciddi, bir çeşit depresyon ya da derin bir güvensizlik gibi bir sorunu mu vardı?

Joan aynı zamanda kendisiyle ilgili bir sorun olup olmadığını da bilmek istiyordu. Gizliden gizliye zayıf erkeklere doğru mu çe-

kiliyordu? Bir şekilde Mark'ın daha kötüye gitmesine mi neden oluyordu? Mark onu daha çok sevse, daha çok uğraşır mıydı? Sınırın nerede olması gerektiğine nasıl karar verebilirdi? Bir erkekten ne zaman vazgeçilirdi? Onunla kaldığın için ne zaman aptal olurdun?

Joan, Mark'ı seviyordu ama bu şekilde yaşayamazdı. İhtiyaç duyduğu şeylerin mantıklı olduğuna inanıyordu, Mark da buna katılıyordu. Ama yine de hiçbir şey yapmamıştı. İMDAT! Mark'ın değişmesini sağlamak için ne yapabilirdi?

Hiçbir şey.

Hiçbir şey mi? Hayatındaki en önemli konu buyken hiçbir şey yapmaması mı gerekiyordu yani?

Aslında tam olarak öyle değil, dedim. Görünüşe göre o zamana kadar Joan, desteklemekten karşı çıkmaya kadar bilinen her stratejiyi denemişti. Dürüst olmak gerekirse atladığı hiçbir şey aklıma gelmedi. Mark için yapılabilecek başka hiçbir şey yoktu.

"O halde şimdi ne yapmalıyım?" diye sordu. "Bilmiyorum" dedim. "Bir şey yapman gerekiyor mu?"

Joan bana aslında birşeyler yapmasının gerektiğini anlattı. Durum gözardı edilemezdi, çünkü hem hayal kırıklığı, hem de korku yaratıcıydı. İşi olan bir kocasının olması yolundaki beklentilerinin gereksiz olduğunu düşünmüyordu. Ben düşünüyor muydum?

Hayır, özellikle böyle düşünmüyordum. Sanırım çoğumuz hayatlarının büyük bölümünde bir işi olacak kocalarımızın olmasını bekliyoruz. Yine de, bir şeyin olmasını beklemenin mantıklı olması, bunun gerçek olmasını ya da sizin bunu gerçekleştirebilmenizi sağlamıyor. Ayrıca, bu mutsuzluk karşısında gösterilecek tepki tek değildir.

Sonra ona bir öneride bulundum. Mark'ın, bir iş aramak için çok güvensiz mi; yoksa çok tembel mi olduğuna odaklanmak yerine, Joan'a yeniden odaklanmayı önerdim.

Sunduğum öneriyi protesto etti. Ciddi bir sorunu olan bir adamla evlenmişti; bu onun kendi tuvalet eğitimini gözden geçirmesi için neden olamazdı. Tuvalet eğitimi konusundaki görüşüne kesinlikle ka-

tılıyordum ama bana bir sorunu olduğu için geldiğini düşünüyordum. Mark'a sorunu konusunda yardım etmek için elinden gelen her şeyi yapmıştı. Neden Joan'un kendi kendine nasıl yardım edebileceğini tartışmıyorduk?

Joan ağlamaya başladı. Öfkesinin ve hayal kırıklığının hemen altında Joan'un kendinden duyduğu şüphe yatıyordu. Daha güçlü bir kadın Mark'daki bu hırs eksikliğini farketmez miydi? Evlenmek için bu kadar umutsuz olduğundan mı bu kadar açık olan bir şeyi gözardı etmişti? Bu hiç adil değildi. Kendini boşanmış, başarısız olmuş ve yeni baştan başlarken düşünemiyordu. Ama kendini hayatı boyunca bu lekeyi desteklerken de düşünemiyordu.

Daha derinlere indi. Bir iş bulacak olursa, onu yeniden nasıl sevebilirdi? Son zamanlarda Joan ona karşı çok kaba davranıyordu. Destekleyici olmaya çalışıyordu ancak bu arsız sözler ağzından kaçıyordu. Anlayışlı olmaya çalışıyordu ama kendini küskün hissediyordu. "Meselâ, onun için bir spor salonuna üye oldum çünkü egzersiz yaparsa kendini daha iyi hissedeceğini düşündüm. Her sabah, onun spor yapmanın tadını çıkardığı sırada ben işyerinde olduğumdan, ondan nefret ettim."

İlk görüşmemizde Joan, sevdiğimiz erkek ihtiyaçlarımızı karşılamadığında hepimizin üzerinde fazlasıyla düşündüğü soruları uzun uzun sordu: Onun neyi var? Benim neyim var? Onun değişmesi için ne yapabilirim?

Bununla beraber Joan ve ben konuşmamızda belli bir noktaya geldik. Bu üç sorunun cevabı genellikle oldukça açıktır.

Onun neyi var? Bilmiyorum. Onunla hiç karşılaşmadım. (Joan, "Onu buraya getiririm. O zaman söyleyebilirsin" dedi.) Neyi olduğunu kendisi bile bilmiyor olabilir. Joan'la Mark'ın durumunda böyle olmasa bile, genellikle, kadının mikroskop altında incelemesine maruz kalan erkek, bir sorunu olduğunu bile düşünmez.

Mark'ın bu şekilde felç olması konusunda Joan'un yorumları ("Hiç güveni yok. Birinin her zaman olduğu gibi, gelip onu kurtarmasını bekliyor.") büyük bir olasılıkla doğrudur çünkü Joan bunun üzerinde çok zaman harcamış ve dikkatli gözlemler yapmıştır. Sorun şu ki,

Joan'un analizi ne kadar doğru olursa olsun, verdiği cevap Mark'ın değişmesini sağlamamıştır. Bir sorunun analiz edilmesi Joan'un, Mark'ın sorununu yeni bir çerçeveye oturtmasına yardımcı olabilir; bu da ona ve kendisine karşı daha az öfke duymasına yardım eder. Bu duygusal bulutlar olmasa, Joan seçeneklerini daha açık olarak görebilir ve daha kararlı olarak ilerleyebilir. Ancak Mark hakkında yapılacak hiçbir analiz onu değiştirmeyecektir. Bunu ancak Mark yapabilir.

Benim neyim var? Büyük olasılıkla hiçbir şey. En azından sıradan olgunlaşma sürecinin dışında hiçbir şey. Joan işlerin nasıl olması gerektiği hakkında son derece belirgin bir görüşe sahiptir. Şimdi ise işlerin geçmişte nasıl olduğuyla uğraşıyor. Bu ciddi bir şok olabilir.

Kızgın, çünkü yeni kocası onu beklemediği, kendini hazırlamadığı ve hakettiğini düşünmediği bir şekilde yüzüstü bıraktı. Belki de bu öfkeyi olası yollar içerisinden en iyisiyle ele almıyordu, bu da her şeyin daha da kötüye gitmesine neden oluyordu. Öte yandan, içimizde kim öfkeyle iyi başaçıkabiliyor ki? Bazen, öfkeyle kötü başaçıkmanın sadece dereceleri olduğunu düşünüyorum.

Joan korkuyordu çünkü durumu iyileştirebilmek için elinden gelen her şeyi yapmıştı ve işe yaramamıştı. Bu korku vericidir. Sevdiği bir erkeği terketmek istemiyordu, saygı duymadığı bir erkekle yaşamak istemiyordu ve bu insanların aynı erkek olabileceklerini keşfediyordu.

Geçmişte bir erkek Joan'u ciddi biçimde mutsuz etmişse, bunu onun "doğru erkek" olmadığının kanıtı olarak görür ve yoluna devam ederdi. Bu her zaman kolay olmuyordu ama erkek değişemediğinde Joan başka ne yapılacağını bilemiyordu. Yoluna devam etmek, artık evli olduğundan, daha acı bir çözüm.

Aslında Joan aşkın ve kişilik sorunlarının aynı anda gerçekleşebileceği; onun "katlanabilecekleri"nin neler olduğu ve nelerin çok fazla olacağı hakkında net bir fikre sahip değildi. Sonuçta o bir erkekle görüşmeyi sırf burnundan konuşuyor diye reddetmiş biriydi. Aynı kadın işsiz bir adamla nasıl evli kalabilirdi?

Onun değişmesini sağlamak için ne yapabilirim? "Bir terapiste başvurmak yardımcı olmaz mı? Onun için daha kolay olacaksa, onun-

la birlikte de gelebilirim" diyordu Joan. (Başka bir deyişle: "Elimden geleni yaptım ve onu düzeltmeyi beceremedim. Onunla bu haliyle yaşamak istemiyorum. Bir profesyoneli devreye sokmanın zamanı geldi.")

Joan'ın içinde bulunduğu duruma üzülmüştüm, o yüzden de ona kötü haberi vermekten nefret ettim: Evet, bir terapistle görüşmek onu harekete geçirebilir ama sırf Joan'un yakasından düşmesini sağlamak için gelmiyorsa.

Psikoterapi, kişinin kendini incelendiği bir süreçtir. Kimse Mark'ı bu yolculuğa çıkmaya zorlayamaz; kimse. Ama tüm sevgililer, anneler, yargıçlar, patronlar bir adamı terapistin ofisine gitmeye zorlayabilir. Bu koşullar altında görev gereği ofisime gelen biriyle karşılaştığımda, ben bir psikoterapist değilim. Ben bir orta okul müdürüyüm ve o da 1 Numaralı Kurala (İyi Erkek Olma) uymadığı için odama gönderilen kötü çocuk. Hiçbirimiz kendimizi inceleme isteğiyle müdüre gitmeyiz. Gideriz çünkü gitmek zorundayızdır. Joan'un yaşadığı ikilem; mutlu olabilmemiz için onun değişmesine ihtiyaç duyduğumuzda hepimizin yaşadığı ikilem şudur: Ne yaparsa yapsın, ne kadar doğru ya da haklı olursa olsun, Mark'ın farklı olmasını sağlayamaz. Peki şimdi ne olacak?

İlkönce farklı tepki göstermeli.

Joan Mark'la çekişmeyi bırakmalı. Mark'ın iş bulmasına yardımcı olmak için aklına gelen her şeyi denedikten sonra Joan onun sorununu tamamen bırakmalı. Artık ona bugün kim aradı ya da ne yaptın diye sormamalı. Konusuyla ilgili olabilecek makaleleri ona göstermeyi ve yapması gerekenlerin listesini çıkarmayı bırakmalı. Mark'ın onunla tartışmayı seçeceği herhangi bir şey olursa, elbette Joan onunla konuşacaktır. Aksi halde Mark'ın iş bulması sorunu tamamen Mark'ın sorunudur.

Bunu söylemek yapmaktan çok daha kolaydır, öyle ki Joan "rottweiler" gibi hırıldanmaktan kendini alamayan bir tarafının olduğundan söz etmeye başlamıştır: "Rottweiler bu hafta kulübesinden çıktı" diyerek, Mark'ın çok az ilgi gösterdiği, ancak kendisinin uygun olabileceğini düşündüğü bir iş ilânına göndermek üzere Mark'ın özgeçmişinde değişikler yaptığından söz ediyordu.

Farklı tepki göstermek sürekli olarak kendi kendini izlemeyi gerektirir. Aksi halde alışkanlıklar ve kaygı bizi, partnerimizin ihtiyaç duyduğumuz şeyleri yapmasını sağlamak için öneride bulunma, iteleme ve dırdırlanma çarkına geri iter. Mark'ın yapması gereken bir şeyi görüp de ona bunu yapmasını hatırlatmamak ya da yapıp yapmadığını sormamak Joan için tam bir iç çekişme olmuştur. Sonra bu savaşın kendi kaygılarına karşı açıldığını keşfetmiştir. Kendi kendisinin kaybetmesine neden olduğunu bildiği halde ona söylemek, hatırlatmak ve onu kontrol etmek arzusu duymuştur.

Zaman içinde Joan, kendisini Mark'ın kötü durumunda kontrolü ele alma yönündeki kaygı dolu ihtiyaçtan korumanın tek yolunun bu ihtiyaçtan tamamen uzak durmak olduğunu farketmiştir. Neler olup bittiği hakkında mümkün olduğunca az şey sormak için kendini zorlamıştır. Mutfak tezgâhında bir iş mektubu bulduğunda bunu okumamıştır. Mark onun fikrini sorduğunda, yapılması gerekenler konusunda kontrolü almaksızın yardımcı olmaya çalışmıştır.

Joan dikkatini kendisi ve Mark arasında ortak başka şeylere çevirmiştir. ("İşini kaybetmeden önce başka şeyler hakkında konuşuyorduk değil mi?" diye düşünmüştür.) Kasıtlı olarak uzak durarak, Mark'la başka yönlerden bağlantı kurarak ve Mark'ın onu aynı oyunun içine çekme yönündeki bilinçli ya da bilinçsiz çabalarına karşı direnerek Joan yavaş yavaş farklı tepki göstermeyi öğrenmiştir. Farklı davranmaya başlayınca Joan farklı düşünmeye ve hissetmeye de başlamıştır.

İkinci olarak, yeni bir çerçeve yaratmalı.

Yeni bir çerçeve yaratmak Joan için zor olmuştur. Başlangıçta Mark'ın tekrar tekrar başarısız olması hakkında, öfkesini hafifletecek ya da davranışını daha hoşgörüyle karşılanabilir hale getirecek bir şekilde düşünmesi imkânsız olmuştur. Ancak yavaş yavaş, kendisi ve kendi içindeki duygusal konuları daha iyi anladıkça, Mark'ı daha ılımlı olarak karşılayabileceği yeni bir alan yaratmaya başlamıştır.

Bir gün, her zaman bildiği ama artık daha derinden anladığı bir şeyin farkına vararak "Biz gerçekten birbirinden ayrı iki insanız" dedi. "Bunları bana karşı yapmıyor. O kendi savaşını veriyor. Beni etkiliyor

ama benim hakkımda değil." Bu yeni bakış noktası Joan'u biriken öfkesinden kurtarmıştır. Mark'ın yaşadığı, Joan'un kendini hazırlamamış olduğu ve Mark'a da acı veren bir duygusal yükün farkına vardığı için hâlâ çok üzgün, çok mutsuz çünkü Mark'ın yaşadığı içsel savaş çok zor ve bu savaştan yenik çıkabilir.

Joan'un yeni bakış açısı, Mark'ı yaşadığı zorluklarla onu incitmiş olduğu için affetmesine imkân tanımıştır. Affetmek Mark'ın yaptığı her şeyin kabul edilebilir olduğu anlamına gelmemiştir. Kabul edilebilir değildir ve Joan'a göre hiçbir zaman da kabul edilebilir olmayacaktır. Affetmek basitçe, Joan'un yeterince uzun zaman öfke yaşamış olduğu anlamına gelmektedir. Mark'ı, yaşadığı öfkenin ağırlığından kurtulup, hayatına devam etmesini sağlayacak şekilde görmekle çok büyük bir güç kazanmıştır.

Üçüncü olarak, yeniden odaklanmalı.

Joan'a "Mark'ın kayıtsızlığı ve işsizliği senin için neden sorun yaratıyor?" diye sordum. Bu sorunun cevabı Joan'a o kadar açık geliyordu ki nereden başlayacağını bilemedi. Bir süre, "Bu seni rahatsız etmez miydi?" ya da "Herkes böyle bir durumdan rahatsız olacağını söylüyor"lara takıldık. Öyle olabilir ama hepimiz kendi bireysel nedenlerimizden dolayı rahatsızlık duyarız açıklamasını yaptım. Joan bu soruyla boğuşmaya başladı, Mark'ın davranışından duyduğu müthiş rahatsızlığın köklerini anlamaya çalıştı.

Son derece açık olan nedenlerle öfkeliydi; ekonomik yükün dengesiz dağılımını üstlenmeye zorlanmış olmaktan duyduğu küskünlük; Mark'ın yeterince istekle aramış olsa iş bulabileceğini bildiğinden, yaşadığı hayal kırıklığı; ailesi ve tüm arkadaşlarının Mark'ın işsiz olduğunu bilmesinden dolayı duyduğu utanç. (Daha geçen yıl o parlak bir gelindi. Şimdiyse, başarısız adamla evli olan kadın.)

Son olarak da, Joan kızgındı, çünkü korkuyordu. Mark'ın harekete geçememesi onun üzerinde büyük bir tehdit oluşturuyordu. Onu desteklemekle onu terketmek arasında seçim yapmak zorunda kalabilirdi. Terketmekle tehdit etmek kolay olmasına rağmen, devam ettirmek çok daha fazla güç istiyordu. Joan korktukça Mark'ı sıkıştırıyordu. Joan sıkıştırdıkça, Mark'tan daha fazla direnç görüyor ve daha da kızıyordu.

Joan'a bu sonu olmayan çemberi bir kenara bırakıp öfkesini ateşleyen korkularına odaklanmasını önerdim. Joan'un kendi korkuları öfkesinin tek kaynağı olduğundan değil. Mark'ın davranışı o öfkenin temel kaynağı. Joan'un kendi korkularına odaklanmaya ihtiyacı var, çünkü öfkesinin kaynakları arasından sadece korkularını kontrol edebilir.

Biz Joan'un başarısız olma, utanç duyma ve yalnızlık korkularına odaklandık. Joan yaşayacağını düşündüğü belirsiz ancak güçlü bir hayat hayaline sahipti, bir ev ve aile imajı ve bu resimde yer alan koca ile ilgili bazı beklentiler. Mark'ı bu imaja oturtamadığında ne kadar rahatsız olduğunu anlattı. Joan'un maddi imkânları ve kendi başına bir aileyi geçindirme konusundaki korkuları hakkında konuştuk. Joan hayatında böyle bir düzeni onaylamayacak kişileri belirledi ve bu kişileri mutsuz etme korkusunu inceledi.

Mark'ı desteklemesi halinde duygularının neler olacağını ve onu terketmesi halinde duygularının neler olacağını düşündü. Bu soruların hepsi aynı amaca yönelikti: Joan'un, hangi yolu seçerse seçsin, bedelini karşılayabilecek kadar güçlü olduğunu farketmesine yardımcı olmak.

Bu gücü takdir edebilmesi için Joan'un ilkönce, aşk ve mutluluğun kolaylıkla geleceği fantezisini kaybetmiş olmanın verdiği üzüntüyü yaşaması gerekiyordu. Tanıdığı diğer kadınların, belki de bunları kendisinden daha az haketmiş olan kadınların çok daha kolay seçeneklerinin olması haksızlığıyla boğuşması gerekiyordu.

Sonuçta Joan'un kendisinden bir parçayı; iyi bir insan olduğu için kötü hiçbir şey yaşamayacağına inanan korunmuş, göz alıcı, dayanıklı olan parçayı kaybetmiş olmakla uzlaşması gerekiyordu. Her durumda, kalsa da, gitse de, Joan'un, özel bir hayat, korkusuz, masal gibi bir hayat imajını kaybetmiş olduğu için yas tutması gerekiyordu. Şimdi artık sadece bir hayatı olacaktır.

Hepimiz gibi.

Joan açığa çıkan bu yönlerinden dolayı daha az şok yaşayıp, bunları daha gerçek olarak algılamaya başlayıncaya kadar, aynı konuları tekrar tekrar konuştuk. Zaman içinde, bu düşünce şekline alışınca,

Joan bir aşama kaydetti. Bu sürekli hayaller olmadan da güzel günlerinin, gülüşlerinin ve ihtimallerinin olabileceğini görebildi. Sadece bir hayatının olmasının gereğinden fazla bile olabileceğini gördü.

Joan'un imkânlar konusunda yenilen duyguları büyük ölçüde iş hayatından kaynaklanıyordu. Yeniden odaklanmanın bir bölümü olarak, risk alma ve başarıya ulaşma konusundaki korkularıyla yüzleşmişti; Mark'ın korkularına odaklandığından, kendi korkularını gözardı edebiliyordu. Joan, kendisini mesleki açıdan başarılı görmekle birlikte ekonomik açıdan hırslı olmadığını farketti. Kariyerinde ilerleme için yapılması gereken şeylere karşı direnç gösterdiği bazı alanların olduğunu farketti; bu da Mark'a duyduğu öfkeyi biraz hafifletti. Mark farkı hissederek, Joan'un yanında daha rahat olmaya başladı. Bazen Joan iyi anlarını onunla paylaşıyordu.

Size bundan sonra mutlu olarak yaşadıklarını, Joan Mark'ın iş arayışına daha az karıştıkça, Mark'ın da bu konuda daha aktif hale geldiğini söylemek istiyorum. Size bu sonucu yüzlerce defa gördüğümü söyleyebilirim: Bir kadın sigarayı ancak kız arkadaşı sigarayı bırakması için yaptığı baskıyı bırakınca bırakabiliyor; aşırı kontrolcü kadın savurgan kocasına tüm faturalar ve ödemelerle ilgili sorumlulukları verdiğinde ve yaşanacak sonuçlarla onun başaçıkmasına izin verdiğinde sorumluluk sahibi olabiliyor; bağlılık göstermeyen sevgili ancak kız arkadaşı ondan ayrılırsa hayatının daha iyi olabileceğini düşünmeye başladığında, elinde bir yüzükle çıkageliyor.

İşler Mark ve Joan açısından bu şekilde çözülmedi. Joan Mark'ın sorunundan elini çekti ve kendisi ile ilgili konulara odaklandı. Yine de, gerilim yavaş yavaş azalıp günlük hayatı daha katlanılabilir hale getirmesine rağmen, Mark mesleki iyileşme açısından ileri bir adım atmamıştır. Aslında gittikçe daha az çaba göstermeye başlamış, spor salonuna gitmeyi bırakmış, telefon etmez ve iş arama konusunda girişimde bulunmaz olmuştur. Joan'un anlayabildiği kadarıyla, gününü televizyon seyrederek geçirmiştir. Birlikte hoşça zaman geçirmelerine rağmen, Joan bunun geçici olduğunu hissetmeye başlamıştır.

Sonunda, Mark'ın ailesinin kaygıları artmış ve onu eve, kendilerini ziyarete davet etmişlerdir. Mark gitmiştir ve geçen zaman onun geri dönmeyeceğini göstermiştir. Joan, herkes gibi, elbette üzüntü duy-

muş, hayal kırıklığına uğramış, öfkelenmiş, boşta kalmış hissetmiştir ve kafası karışmıştır. Ancak, kendi kendini güçlendirmek için harcadığı zaman sayesinde bu duyguların hiçbiri onu mahvedecek güçte olmamıştır.

Joan yeniden bekâr olmaktan dolayı mutlu olmasa da, eskiden olduğu kadar korku dolu da değildir. Mark'tan dolayı son derece mutsuz olmuş ve o bile bu kadar beklenmedik değişim gösteriyorsa, herkesin değişebileceği gerçeği ile sarsılmıştır. Ancak aşk konusundaki bu yeni, çok katı resmi, kendi içindeki güçleri daha gerçekçi olarak algılayabilmesiyle dengelemiştir. Güçlü erkekler karşısında küçük hissetmesi gerekmemektedir, çünkü kendisi de güçlüdür. Ve, kendi zayıflıklarını farkedebildiğinden, artık mükemmel bir erkeğe de ihtiyaç duymamaktadır.

Joan'un hâlâ istediği, seveceği ve kendisini sevecek bir erkektir. Pek çok kadın, onun Mark'la olan ilişkisini, erkeklerin zarar veren ve güven telkin etmeyen insanlar olduklarının kanıtı olarak görürdü. İlişkisinin sonuna geldiğinde, ilk karşılaştığımızda Joan'un olduğu kadar öfkeli olan bir kadın, bu öfkeyi uzun süre koruyup, yeni bir erkekle her karşılaşmasına bu öfkesini taşırdı. Joan kadar korkmuş olan bir kadın, arkadaşlar ve aileden kurulu son derece güvenli bir dünyaya sığınarak, uzun süre yeni herhangi bir ilişkiye girmekten ve böyle bir ilişkinin kaybedilmesi potansiyelinden kaçabilir ya da korkuyla aksi yönde sürüklenerek, yeni bir erkeği büyük bir açlıkla arar ve sonunda sadece çok fazla ihtiyaç içinde olan erkeklerle birlikte olabilir.

Joan bu duygusal yüklerin hiçbirine maruz kalmamıştır. O, sevebileceği ve onu sevmeyi isteyen erkekleri bulabilmiştir. Böyle erkekleri sık ve düzenli olarak bulabilmesi onu şaşırtmıştır. Sonunda bu erkeklerden birini daha yakından tanıyabilmiştir.

Sizce bu mutlu son mu?

ALTINCI BÖLÜM

İnsanı İlahi Aşkla Sevmek, Tanrısal Olanı Affetmek

"Pazar günü, saatin dördü ve o bütün gün yataktaydı çünkü kendini iyi hissetmiyor. Yani şu anda, altı yaşındaymış gibi davranıyor ve onun yanında oturup, ona birşeyler mırıldanmamı ve başını beklememi istiyor. Annelik yapmakta çok iyi değilimdir ama elimden geleni yapıyorum çünkü çok kötü bir hafta geçirdi, biraz ateşi var ve üstelik niye yapmayayım diye düşündüm.

Ama saat dört olduğunda artık sıkılmıştım. Bu yüzden ona dışarıda yapmam gereken bir iş olduğunu söyledim. Bana tamam dedi. Sonra da "Biliyor musun, bir kâse dondurma çok hoşuma giderdi, şöyle küçük bir top çilek, bir top üzüm ve üzerine biraz da gevrek serpiştirsen?" dedi. Tamam, dedim. Hemen mi istiyor, sonra mı diye sordum. "Sonra" dedi. "Şimdi biraz uyumam lâzım."

Kendime gelmek için bir saat kadar dolaştım. Sonra eve geldim, çileği, üzümü, gevrekleri, tepsiyi ve peçeteyi aldım, yüzüme bir gülümseme kondurdum ve ona götürdüm. Dondurmaya şöyle bir baktı ve yatağa bir yumruk indirdi. Bağırmaya başladı; "Sana az demiştim! Az istiyorum! Bu az değil! Beni hiç dinlemiyorsun! Sana her zaman söylüyorum, söylediğim hiçbir şeyi dinlemiyorsun."

Şimdi gerçekten onu daha fazla sevmeyi öğrenmem gerektiğini mi düşünüyorsunuz?"

Teori, aşk yolunda ilerlerken, bu süreç içerisinde kendinizi feda etmemenizdir. Gerçek şu ki, bazen elinizden sadece onu öldürmemek geliyor gibidir. Bu ironi, yürüdüğümüz yolun mayınla kaplı olmasından kaynaklanmaktadır.

Herhangi bir anda, aşka doğru ilerlemeniz şunlardan biriyle engellenebilir:

- **Öfke** ve öfkeye sarılmaktan aldığımız zevk
- **Kaygı** ve bundan kaçınma konusundaki güçlü arzumuz
- **Fantezi**, her çeşidiyle, öfke ve kaygının zenginleşmesini sağlar.

Bu öğelerin her biri daha fazla sevmeye ve daha az ihtiyaç duymaya karşı içsel engeller oluşturur. Aşka ulaşmayı bir kapıdan geçmek gibi düşünürseniz, öfke ve kaygı, o kapıyı koruyan ejderhalardır, fantezi ise kapıyı iğne deliği büyüklüğüne gelinceye kadar daraltır. Her öğe, bu kapıdan geçişi olabildiğince zorlaştırır. Ama iyi haber, bu engellerinin her birinin potansiyel olarak sizin tarafınızdan kontrol edilebilmesidir.

Bu üç öğe arasındaki ayırım keyfidir. Gerçekleşmeyen her fantezi, karşılanmayan her sosyal standart, hem bir ölçüde öfke dolu itirazı, hem de küçültücü utancı beraberinde getirir. *Beni sevseydi ..... yapmaz mıydı? .... yapması gerekmez miydi? Neden ..... yapamıyor? .... nasıl yapar?* Açıklık kazandırmak için fantezi, öfke ve kaygı öğelerini birbirinden ayırdım. Gerçek hayatta ise, bunlar yolumuzu tıkayan pıhtı gibidir.

Bu bölümde özellikle söz ettiğimiz o iki içsel ejderhaya değineceğiz, bizi aşktan uzak tutan öfke ve kaygı. Daha önceki bölümlerde bu içsel durumları tekrar tekrar ifade ettik ve bunların üstesinden gelmeye yardımcı olabilecek çeşitli teknikleri tartıştık. Burada kadınların daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymak karşısında ileri sürdükleri en öfke/kaygı dolu itirazlarına ve bu itirazların üstesinden gelme karşısındaki bilinçdışı direncimize odaklanacağız.

Öfke ve kaygı sadece aşka baskın gelen güçlü duygular ya da aşka ulaşmak için katlanılması gereken korkutucu cezalar değildir. Öfke deneyimi ve kaygıdan kaçınmanın, aşka ulaşmak için feda edilmesi gereken bedelleri vardır. Genellikle feda edilen bu şeylere değmez gibi görünmektedir.

Bir bakıma, öfke ve kaygı, gizli ayrılık ve bağlılık Tanrılarının yaşadığı bilinçli deneyimlerdir. Öfke ve kaygı, aslında, bu içsel dürtülerin engellendiklerinde yaşadıkları sinir krizleridir. Öfke büyük ölçüde bağımsız olma, yani bütün, tatmin olmuş ve kararlı olma arzunuzun duyduğu kızgınlıktır. Beyninizin içinde dolaşıp durur ve "Buna neden katlanmak zorunda olayım?" ve "Onu daha fazla sevmek mi! Şimdi aldıklarını bile haketmiyor!" diye bağırıp durur.

Öte yandan, kaygı ise birine bağlı olma arzunuzun fısıldadığı korkudur."Onu kızdırma", diye sizi uyarır, "yoksa seni terkeder". "Duygularını belli etme. Onu korkutacaksın." "Çok güçlü olma. Ama çok da ihtiyaç duyma. Aslında, onun istemeyeceğini düşündüğün hiçbir şey olma." Kaygı bizi her iki taraftan sıkıştırarak bize yürümek için çok dar bir yol bırakır.

Kendi kaygılarımız bizi öfkelendirir ve kendi öfkemiz bizi korkutur. Her ikisinden de fantezilerle kaçmaya çalışırız; burada gerçek aşk mucizevi olarak uyum getirir ve beraberinde gelen risk ve korkuyu da ortadan kaldırır. Romantik fantezilerin pamuk şekeri aslında mükemmel bir geçici kaçıştır. Ancak gerçekte öfke ve kaygı ejderhaları kapıyı sürekli korumaktadır. Gerçek hayattaki aşkın dünyasına girebilmek için bu ejderhaların arasından geçmelisiniz.

Başlangıçta, "Yapamam! Bunlar yüzleşmek için çok büyük, gözardı etmek için çok vahşi duygular" diyebilirsiniz. Hatta kendi kendinize bu ejderhaların yanından geçmeyi denememeniz gerektiğini söyleyip, korku ve öfkenin yolunuzda duran engeller değil, sizi koruyan duygular olduğuna inanmayı tercih edebilirsiniz.

Bazılarımız öfkemizi besler ve kaygılarımıza boyun eğer, bunları önemli bir uyarının ilk işaretleri gibi algılarız. "Dikkat! Burada sevmeyiniz!" ya da "Dikkat! Burada riske girmeyiniz!" dediklerinde, bunlara inanırız. Bu uyarılara gösterdiğiniz tepkilere yakından bakın. Öf-

kenizin ve korkularınızın gönderdiği uyarı sinyallerini ne kadar dikkate alırsanız, o kadar öfkeli ve korkak olursunuz.

Bunun yerine, "Gözünüzü büyük ödüle dikin." Aşka giden yoldasınız. Elbette yolunuza çıkan ejderhaları öldürebilirsiniz. Bunlar zaten sizsiniz, en azından sizin bir parçanız. Bunlar sizin korkularınız ve yaralarınız ama duygusal hayatınızın sınırlarını belirlemek zorunda değiller. Sözünü ettiğimiz gibi, öfke ve kaygılarınız, sizin dışınızda bir şeyin harekete geçirmesiyle kendi kafalarına göre gelip gidiyor gibi görünebilir. Aslında çok büyük sıklıkla, bunları farkında olmadan ya da kendi kendinizi koruma isteğiyle kendiniz harekete geçirirsiniz; ilginizi odaklamayı seçtiğiniz yerle, mutlu etmeye çalıştığınız kişiyle, kasıtlı olarak kaçındığınız ya da aradığınız şeylerle.

Kendi kendimize, duygusal yönden duyarlı olduğumuz noktaları hatırlatırız, tıpkı dilimizin dönüp dolaşıp çürük dişimizi bulması gibi; alışkanlıkla, tanıdık bir acının varlığından duyulan tuhaf mutlulukla da ödüllendiriliriz. Aynı şekilde kasıtlı olarak, kendimize, başka bir yere odaklanmayı ya da daha nazik gözlerle bakmayı da hatırlatabiliriz. Kendimize sevgiyle yapılan hareketler için daha fazla yer ayırabilir ve öfkeyle hareket etme özgürlüğümüzü kısıtlayabiliriz. Korkularımızın hareketlerimizi sınırlamasına izin vermek yerine, korkularımızla yüzleşmeyi tercih edebiliriz.

Ödül sevgidir. Bunu talep edin, size gelmesini beklemeyin. Yapamayacağınızı düşünebilirsiniz ama yapabilirsiniz; eğer isterseniz.

Yapamam!

Kocam ve benim aramda diyet ton balığı ve beyaz ton balığı anlaşmazlığı vardır ve bu benim yıllarca onun alışveriş kartını sabote etmeme neden olmuştur. Bu tamamen evlilik içi oyun ruh haliyle gelişti. Bazen gerçekten de bir oyun oluyor. Ama bazen, ton balığına kesinlikle benzemeyen o balığa olan bağlılığını zevk ve hassasiyetten yoksun olmasının kanıtı gibi görüyorum; bu iki eksiklik onu benim gözümde değersiz hale getiriyor. Böyle zamanlarda alışveriş sepetinde duran bir ton balığı konservesi bile onu küçümsememe neden oluyor. Hayal ettiğimiz aşk büyük. Küçük bir

memnuniyetsizliğin akan suların önüne nasıl set çektiğini farketmek daima bir şok oluyor.

Sizin üstesinden gelmek zorunda olduğunuz daha büyük eksiklikler olabilir: Başka biriyle ilişki kurduğundan beri oluşan derin yara ve ondan ayrılmayarak onu cezalandırırken bir yandan sizin de ceza çekiyor olmanız; kendi istediklerini elde edene kadar size karşı zor kullanması, sonra da zorbalığını inkâr etmesi; diyaframınızın ya da göğüslerinizin büyüklüğü konusunda aşağılayıcı sözler söylemesi ve bunların "şaka" olduğunu söyleyerek özür dilemeyi reddetmesi ya da ortağını aldattığı ya da kız kardeşine arkasını döndüğünde onunla ilgili görüşünüzün sonsuza kadar değişmesi gibi.

Özde, birbirimizle birleşerek, birbirimizin sınırlarından bir elektriklenmeyle geçip aşktan başka bir şey olamayacak bir uyuma doğru kayarak aşık oluruz. Bu mutlu birleşme sona ermez ya da sona ermesi de düşünülmemiştir. Aşık olmak ilham almak olmalıdır, ulaşılacak son nokta değil. Aşkı, öfkeli olmak daha kolay da olsa onu daha fazla sevmek için kendinizi zorlamanız ya da korkuyor da olsanız ona daha az ihtiyaç duymak için kendinizi geliştirmeniz için Tanrının size verdiği merak olarak düşünün.

Aşık olmak, aşka giden yolda herkes tarafından beklenen ilk adımdır. Kısmen tutku, kısmen de ortak bir yaşam olan aşk, sizi geçici olarak, çatışmanın ya da gerçekleşmemiş bir beklentiden doğan mutsuzluğun ötesine taşıyan çok genel, anlık bir birleşmedir. Birleşme mutluluktur. Sonra bir sonraki aşamaya geliriz, doğal olarak gerçekleşen uzaklaşma, bağımsız benliğimizin yeniden oluşması. Yaşadığımız aşkın içerisinde ikimiz için de yer açmanın yolunu aramaya başlarız.

Bu, kulağa mantıklı gelmekle birlikte, gerçek hayatta mantıklı olmaktan başka her şekilde algılanabilir. Yer açmak gerginlik, endişe ve karmaşayı ortaya çıkarabilir. Bazen tam anlamıyla saldırgan olmayı ve bazen de aşırı derecede fedakârlıkta bulunmayı gerektirir. Aşkın sığınakları içerisinde yaşamak, sürekli olarak aşkın nasıl olacağını hayal etmek ve sonra tekrar tekrar görüşünüzü değiştirmek anlamına gelir.

Birleşmeden sonraki bu adım, aşık olmadan sonra, aşka doğru atılan bu adım kaçınılmazdır ve zordur. Bir defa ilişkinin içine girdiğimizde, birbirimizi yıpratırız, güzel dış görünüşe zarar verir, yüzyüze kalır ve sıklıkla da gördüklerimizden mutsuz oluruz. Hâlâ aşkı ararız ama şaşırtıcı biçimde öfkeli oluruz. Ya da korkarız. Ya da hayal kırıklığına uğramış, mutsuz, şüpheci, yönlendirilmiş ya da depresyonda. Ve kızgın, her zaman şu ya da bu şekilde öfkeli oluruz.

Öfke her türlü olumsuz duyguyu içerir; bifteğinin üzerine yağ sürmesini onaylamamaktan, sizin çok uzun zaman önce çözmüş olduğunuz bir sorunun her aşamasını metodolojik olarak açıkladığında hissettiğiniz sabırsızlığa, sizden ayrıldığını söylemeden önce banka hesabındaki tüm parayı çektiğini öğrendiğinizde duyduğunuz öfkeye kadar.

Sizi harekete geçiren şeyin ne olduğunu tanımlamak kolay değildir ama kötü ruh halinizin onun söylediği ya da yaptığı bir şey ya da onun temel özelliklerinden birinden kaynaklandığını hissedersiniz. (Erkek arkadaşının onu rahatsız eden tarafını açıklamaya çalışan bir kadın bana, "sürekli nefes alıyor" demişti!)

Kendi öfkenizi düşündüğünüzde şu üç noktayı aklınızdan çıkarmayın:

Duyduğunuz öfke muhtemelen haklıdır.

Biliyorum ki, genel olarak kızgın olmak için iyi bir nedeniniz vardır ve bunu siz bilirsiniz ve o da kabul etmemesine rağmen büyük ihtimalle biliyordur. Öfkenizi aşmaktan söz ettiğimde, bu hisse sahip olmanızın hata olduğunu söylemiyorum.

Öfkeli olmanızı gerektirecek bir durum olmadığı için öfkeden kurtulmaya çalışmayın. Öfkeden kurtulmaya çalışın çünkü böyle hissetmenizi gerektiren şeyler yaşadınız, böyle hissettiniz ve şimdi de bu hisleriniz sizin yolunuzu engelliyor.

Öfkeyi aşmak onu gizli tutmak anlamına gelmez.

Öfkeyi gömmekle öfkeyi aşmak aynı şey değildir. Aslında genellikle, içinize gömdüğünüz bir kötü hissin üstesinden gelmek daha zordur. Kızgınlığınızı ondan saklamışsanız, genellikle kızgınlığınızı

kendinizden de saklamışsınız demektir. Kendi kendinize hiç incinmemişsiniz gibi davranırsanız, affetmek çok daha zorlaşacaktır.

Kızgınlığınızı göstermenin daha iyi ve daha kötü yolları vardır ama biz bu konuya odaklanmayacağız. Önemli olan şu ki, genellikle (her zaman olmamakla beraber) öfkenin üstesinden gelmeden önceki adım öfkeyi kabul etmektir.

Öfke ve kaygı birbirinden ayrılmaz.

Bir sevgiliye karşı duyulan kızgınlık genellikle bir ölçüde belirsizlik içerir. Bu kadar kızıyorsam, bunun anlamı nedir? Bu konuda ne yapmam gerek? Kızdığımı ona söylersem nasıl tepki gösterir? Öfkenin ötesine geçerek rahatlamak için bu korkulara yönelmeli, taşıdığı riskleri anlamalı ve kendi kendinize kendi gücünüzü ve ikiniz arasındaki bağın gücünü hatırlatmalısınız.

....

Bu bölümün geri kalanında daha fazla sevme ve daha az ihtiyaç duymaya karşı yöneltilen yaygın bilinçli itirazları ele alacağız. Elbette bu felsefeye getirilebilecek sınırsız sayıda kişisel itiraz olabilir, aynı şekilde sevmeyi tercih ettiğiniz birinin sizi öfkelendirecek, tehdit edecek, usandıracak, kızdıracak, terkedilmiş hissettirecek, hayal kırıklığına uğratacak ya da harekete geçirecek sınırsız sayıda yol bulabileceği gibi. Bunlar da O'nu daha fazla sevemem, çünkü önemseyemeyecek kadar kızgınım ve O'nu daha fazla sevemem çünkü karşılığında beni sevmeyeceğinden fazlasıyla endişe duyuyorum, düşüncelerine katkıda bulunur.

O'na daha az ihtiyaç duymam mümkün değil de aynı ikilem içerisinde bizi etkiler; ona daha az ihtiyaç duymak zorunda olmak beni çıldırtıyor, üstelik beni korkutuyor. Korkuyorum çünkü kendime onun kadar iyi bakamayacağımı düşünüyorum ve kendi kendime bakabilecek kadar güçlü olursam sevilmeyecek kadar tehdit edici olmaktan korkuyorum.

Bu psikolojik kararsızlıkları altı duygusal tema haline dönüştürdüm, böylece her birini sırayla inceleyebiliriz. Aslında her birinin bir ölçüde diğerleri ile örtüştüğünü göreceksiniz. Her bir tema

bir ölçüde öfke ve kaygıyla yönlendirilmekle birlikte bunlardan bir tanesi baskındır.

Bu altı temayı şöyle sıralayabiliriz:

- **Onu daha fazla sevemem! Seversem asla değişmez.**
- **Onu daha fazla sevemem! Ne yaptığını farketmez bile.**
- **Onu daha fazla sevemem! Bunu haketmiyor.**
- **Onu daha fazla sevemem! Kaçıp gider.**
- **Ona daha az ihtiyaç duymayı istemiyorum! Ben güçlü bir erkek istiyorum.**
- **Ona daha az ihtiyaç duymayı istemiyorum! Güçlü bir kadınla başaçıkamaz.**

Sevemem - Seversem Asla Değişmez

"Bu çılgınca bir düşünce biliyorum ama, onun iyi yanlarından mutlu olmaktan korkuyor gibiyim. Sanki ona; "Bu yeterince iyi. Artık denemen gerekmez" demişim gibi hissediyorum. Denemeyi bırakmasını istemiyorum. Onun değişmesini istiyorum."

Onun değişmesini istiyorum. Değişeceğine söz verdi. Onun değişeceğini düşündüm. Bu kabul edilemez. Değişmek zorunda!

Çoğumuzun aklında Katlanmak Zorunda Olmamam Gerekenler listesi vardır. Bu liste kendi kendine oluşur, erkeklerle yaşadığımız iyi ve kötü deneyimlerin sonucunda ortaya çıkar. Liste onun hoş görülemez alışkanlıklarını (sigara içiyor, içki içiyor, çok fazla yemek yiyor; müsrif ya da cimri; o kadar çocuksu ki evin içindeki tek yetişkin sizsiniz ya da Muhteşem Santini kadar katı; model yapmaya, golf oynamaya, bilgisayar oyunlarına ya da bunun gibi zaman alıcı ve sizin paylaşmadığınız faaliyetlere bağımlılık derecesinde tutkun); tiksindirici davranışlarını (bagajınız kaybolursa size ya da servis yavaşsa garsona bağırıyor; annesine kaba sözler söylüyor ya da çocuklarla acımasızca alay ediyor; geri kalanını siz söyleyin); saldırgan inançlarını (kadınlar hakkındaki düşünceleri, genel anlamda dünya hakkındaki düşünceleri ve en kötüsü de kendisi hakkındaki düşünceleri) içerir. Elbette bu kategoriler arası farklılıklar sonsuzdur.

Listeniz, mutlak değişmeyen öfkeyle karşılık verebileceğiniz karakter özelliklerini, alışkanlıkları ya da davranışları içerebilir. Bunlar adamın doğasında derin ve rahatsızlık verici bozuklukları ortaya çıkarır ki, bu da bağlılığınızın doğruluğunu ve değerini sorgulamanıza neden olur. Bunlar iyileşmesini istediğiniz yaralar, değişmesini istediğiniz davranışlar, hoşgörüyle karşılayamayacağınız ya da karşılamamanız gereken şeylerdir.

Bir bakıma, onun başarısızlıklarından dolayı yaşadığımız kızgınlık ya da utanç, son derece zevk aldığımız olumlu ve mükemmel aşk fantezilerine karşılık ödediğimiz faturadır. Aşk imajımız iyi, ama gerçek deneyim, biraz bile olsa, kötü ise bunları uzlaştıracak bir modelimiz yoktur. Otomatik olarak geri. çekilerek, Seni seviyorum ama... diye düşünmeye başlayarak tepki gösteririz.

Seni seviyorum ama.... derinlere kadar işlemiş, zor, incelenmemiş iki varsayıma dayanır: İlk olarak, birinin değişmesini istiyorsanız, onu onaylamamalısınız. Bu düşünce tarzının kaynağı, eleştirinin kişiyi değişmeye teşvik edeceği, övgünün ise o kişiyi kendinden duyduğu tatminle uyuşuklaştıracağı fikridir. İkincisi de; eleştiriye uğrayan kişi, sizi seviyorsa değişecektir.

Bu iki yanlış düşünce en umutsuz beklentilerimizin ve hoş olmayan konuşmalarımızın kaynağıdır. Bu nedenle anneniz İngilizce'den aldığınız B notunu nasıl A'ya yükseltebileceğinizi sorar ve her zaman saçlarınızı gözlerinizin üzerinden çektiğinizde daha güzel göründüğünüzü söyler. Aynı varsayımla sevgiliniz saç kesiminiz, yaptığınız konuşma ya da arabanızın kötü durumda olması konusunda dürüst davranır. Görüyorsunuz; onlar sizi seviyor ve olabileceğiniz en iyi insan olmadan yaşamanızı istemiyorlar. Bu eleştirileri ilham verici bulmuyor musunuz?

Aynı şekilde, dürüst olmak gerekirse sevgiliniz, erkek arkadaşınız ya da kocanız da ilham verici bulmayacaktır. Ona başarısızlıklarını tekrar tekrar hatırlatacak olursanız, hepimizin yaptığını yapar; sizi susturur, duymak istediklerinizi söyler ya da bir şekilde intikam alır. ("Bencilim, öyle mi? Peki senin kutsal resim saatlerine, her gece telefonda geçirdiğin saatlere ne demeli?") "Yaşasın, bunu tekrar söylediğin için teşekkürler" demez.

Bir defa, davranışların en etkin şekilde olumsuz etkileme ile değiştirildiğini düşünmek yanlıştır. Köpeğinizi, bir çocuğu ya da görüştüğünüz birini de eğitseniz, övgüde bulunmanın davranışları değiştirmesi daha büyük bir ihtimaldir. Bilimin ötesinde ruh vardır. Onun gelişmeye duyduğu ihtiyacı gündeminizde tutabilmek için aşkla rahatlamaya karşı direndiğinizde, bu tedbirli davranışınızın ödülü kendi haklı öfkeniz olacaktır. Bu o kadar kötü bir his olmayabilir ama aradığınız aşk da değildir.

İkinci varsayım olan "Beni seviyorsa değişir" de aynı ölçüde yanlıştır ve bu hatayı yapmak çok daha acı verir. Bu yanlış yönlendirilen düşünce nedeniyle kendi içimizde dile getirilmeyen bir keder yarattık. Bu da bizi, onda değişmesini beklediğimiz rahatsız edici şeyle ve onun sevgisinden şüphe etmekten dolayı hissettiğimiz gereksiz acıyla başbaşa bıraktı.

İddia şöyledir: "Beni seviyorsa beni mutlu etmeyi istemez mi?" Evet, ister; yapacağı değişiklik onu mutsuz etmediği sürece. Aynı sizin yapacağınız gibi. Onu seviyorsunuz ve onu mutlu etmekten memnunluk duyarsınız; çok fazla enerjiye harcamanızı gerektirmedikçe, çok fazla kaygıya neden olmadıkça, çok fazla mutluluğa ya da sizden çok fazla birşeylere malolmadıkça.

İdeal olarak, eşimizi mutlu etmek için ikimiz de biraz değişiriz. Ama genellikle kendi içimizde, kendi gelişmemizden dolayı değişiriz çünkü kadın da olsak erkek de, hepimiz kendi yolumuzda ilerliyoruz.

Hâlâ çoğu zaman incinmiş, kızgın ya da mutsuzsanız ve o da hâlâ aynıysa, öfke sizi bir yere götürmüyor demektir. Öyle bile olsa, hâlâ kızgın olursunuz çünkü sizi kızdıran bu şeye katlanmamanız gerekiyordur. Aslında öfkeniz taşıdığınız yükü iki katına çıkarır. Hem onunla başaçıkmanız, hem de kendi öfkenizin yarattığı gerginliğe katlanmanız gerekir.

Ayrılmak dışındaki seçiminiz, o değişmese bile daha az öfkeli olmaktır. Nasıl? Tartışmış olduğumuz yollarla. Onu değiştirmeye çalışmayı bırakın. Bunun yerine ona bakışınızı değiştirin; ona tepki gösterme şeklinizi değiştirin; aranıza daha belirgin bir psikolojik sınır koyun; sorununun odak noktasını değiştirin ve en önemlisi, kendinizi affetmeye zorlayın.

Benim için küçük bir paragrafta böyle ipuçları vermek ne kadar kolay. Çok kolay ve gerçek hayat deneyiminden de bir o kadar uzak. Affetmek için kendini zorlamak, küskünlükten sevgi dolu davranışlara doğru değişim göstermek, bir piyanoyu sırtınızda taşıyarak çölü geçmek ve sonunda daha kayalıkları aşmak zorunda olduğunuzu görmek kadar kolaydır.

Farkı yaratan, bu tekniklerin altında yatan ruh ve güçtür; yeniden odaklanmayı, basit bir ilgi değişikliğinden farklı yapan özfarkındalık; kendisini beraber tanımlamaya çalıştığı kişi tarafından incitilmiş olmasına rağmen karşısındakinin duygularını anlama savaşı veren kadının zekâsı ve cesareti; affedici olmaya doğru santim santim ilerlerken sabır göstererek, hoşgörünüzü zayıflığınızın ölçütü olarak görenlerin uyarılarına kulak tıkamak. Elmayı ısırma süreci, bu süreçte elde ettiğiniz bilgelik ve bunu kendi hayatınızda uygulama gücünü toplamak bizden çok fazla şeyi ister. Unutmayın, sonuçta elde ettikleriniz çok güzel olacaktır.

Pek çok kadını bu süreçte gözlemledim ve onlarca kadın bana gösterdikleri çabayı ve yaşadıkları hayal kırıklığını anlattı. Her kadının deneyimleri şaşırtıcı biçimde bireyseldir ancak öfke duyma, kaygıyla yüzleşme ve fanteziye karşı savaşma temaları hepsinde ortaktır.

Frances'in hikâyesi bir erkeği daha fazla sevip ona daha az ihtiyaç duymak için ejderhalarla karşılaşabileceğiniz sürecin özünü içeriyor. Otuz altı yaşındaki Frances, Joe ile dokuz yıldır evlidir. Bu, Frances'in ikinci evliliği ve ona göre, Joe ile ilişkisine yatırım yapma konusunda sonsuz çaba harcamasının nedeni de bu olabilir. Bu çaba hem Joe'yu değiştirme kampanyasına, hem de aşkı bulup, Joe'yu değişmeden de sevme çabalarına yansımaktadır.

"*Kocam her şeyin artistik yönüne eğilirken ben hayatın bilimsel yanındayım. Başlangıçta bu çok coşkulu bir kombinasyondu çünkü o mükemmel ve hareketlidir; benim ve bana benzeyen tüm arkadaşlarımın aynı gördüğü konulara yeni bir bakış açısı getirir. Ayrıca beni seviyor ve bunu bana söylüyor, yapmak istediğim her şeyi elinden geldiğince destekliyor ve o yanımda olmasını tercih ettiğim insan. Böyle bir erkekle beraberken insan neyin değişmesini isteyebilir?*

Çok şeyin.

Beni en çok rahatsız eden şeyler onun çalışma alışkanlıklarıyla ilgili. Bizim gibi verimli bilimadamı tiplerinin, yaratıcı karmaşık ruhlardan rahatsızlık duyduğunuz alan bu. Ben düzenli, üretken, programlı ve verimli çalışırım. Benim randevu defterim, borç vadelerini kaydettiğim dosyalarım, mali kayıtlarım ve telefon defterlerim vardır. Ben kesinlikle bir azizeyim.

Joe istediğini yapan, unutkan, kolayca dikkati dağılan ve disiplinsizdir. Kağıt parçalarını, eski bira kutularını ve ilham verici bulduğu fikirlerin kağıda dökülmüş hallerini saklar ama bunları neden sakladığını her zaman hatırlamaz. Aynı gece için birbirinden farklı iki plan yapabilir ve bunun nedeni söz konusu geceye daha iki gün olması ve onun da o kadar ileri bir tarihe henüz odaklanmamış olmasıdır. Benimse beş yıllık planım hazırdır.

Bunu anlattığımda kulağa şirin geliyor. Gerçek şu ki beni çileden çıkardı. Her sabah kızgın uyanıyordum çünkü birdenbire onun yapmadığı, yapmış olması gereken ya da yapmayacağı bir şey hatırlıyordum. Ona randevu defterleri alıyordum, yine de insanlar arıyor, kızgın bir şekilde ona ne olduğunu soruyorlardı. Onun yapması gereken her şeyi aklımda tutuyor ve yapıp yapmadığını kontrol ediyordum. Yapması gerekenleri yapıyor muydu? Bazen. O zaman rahatlıyordum. Çoğu zamansa yapmıyordu. O zaman ya onu izliyor ve düşünmeye başlıyor, öfkeyle dişlerimi sıkıyordum ("Bugün pikniğe gitmemizi nasıl önerebilir! Faturaları işlemeye ne zaman başlamayı planlıyor?") ya da sert bir dille uyarıda bulunurdum.

Biliyor musunuz? Doğru yolu en kolay şekilde bulmasına yardım ettiğim için bana teşekkür bile etmezdi. Evet, bazen benim gösterdiğim yolun daha iyi, daha yetişkince, daha verimli, vs. olduğunu kabul ederdi. Ama ne söylerse söylesin, farklı davranmıyordu. Ve genellikle benim uyarılarım karşısında öfkeleniyor, hatırlatmalarımı kibirle dinliyor ya da konuşmaya başladığımda dönüp gidiyordu.

Yürüttüğüm kampanya onun gelişmesi açısından başarısızdı. Evliliğimizi sürtüşmeyle doldurmaya başladı. Gerilimi azaltmak için, onun yanlış yaptığı şeylere dikkat etmemeye ve onun değişmesinin benim için neden bu kadar önemli olduğunu kendi kendime sormaya başladım.

Neden benim en iyi olduğunu düşündüğüm şeyleri yapması gerekiyordu? Yapmayı istemiyorsa, en iyi olanı neden yapmak zorunda olsun? O benden farklı davrandığında neden kızıyorum? O ben değil.

Başlangıçta, günde yaklaşık kırk defa kendi kendime; o ben değil, diye hatırlatmak zorunda kalıyordum. Sırf evliyiz diye onun hayatındaki her şeyden sorumlu olmam gerekmiyor, onun da benim kurallarımla yaşaması gerekmiyor. Anında kendi kendime karşı çıkıyordum. "Evet ama bu beni etkiliyor. Faturaları ödemezse benim başım belâya girer. İşyerinde işleri berbat ederse, doğacak sonuçlardan ben zarar görebilirim."

Bu bir ölçüde doğruydu. Ama gerçek şu ki ben o noktayı çoktan geçmiştim. Ben sadece benim üzerimde doğrudan etkisi olan davranışları izlemiyordum. Onun hayatını izliyordum, sanki yaptığı her şey beni etkiliyormuş ve bu yüzden de her şeyi doğru olarak; yani benim tercih edeceğim yoldan yapması gerekiyormuş gibi.

Üstelik, onun yaptığı her şey beni etkiliyorsa, benim yaptığım her şey de onu etkiliyor olmalı diye düşünüyordum. Ancak onun bir sorunu yok gibi görünüyordu. En azından bana ne yapmam gerektiğini çok sık söylemiyordu. (Azize içimden "Çünkü ben her şeyi doğru yapıyorum" diye fısıldıyordu. "Kes sesini" diyordum ben de karşılığında; "Azizelik çok yalnız bir şey.")

Onun hayatını sürdürme şekliyle ilgili sorumluluk duymayı bırakmalıydım. Aklımda bir hedef yaratarak işe başladım, aslında bu onunla benim aramda yapay bir sınırdı. Ayrı ayrı sınırlar tanımlamak "ona daha az ihtiyaç duyma" şeklimdi. Bu sınırın ötesinde, onun işleri benim yolumdan yapmasına ihtiyaç duymamaya karar verdim. Onun benim çizdiğim resme oturması gerekmiyordu. O kendi resminin bir parçasıydı.

Onun işini sınır olarak belirledim. Benim işim beni ilgilendiriyordu, o halde onun işi de onu ilgilendirmeliydi. Mantıksal açıdan, onun işle ilgili alışkanlıkları ideal olmamakla birlikte oldukça işlevseldi. Benimle karşılaşmasından çok önceleri bile kendi hayatını iyi bir şekilde sürdürüyordu. İşten kovulmamıştı. Beni, yaptığım planları ve hatırlatmalarını onun için birden bire gerekli kılacak ne olabilir?

Bu yeni sınırı devreye sokmak benim için kolay olmadı. Anladım ki, iş hayatıyla ilgili çok az şey bilirsem bu sınırı korumayı başarabilirdim.

Onun bir şeyi unuttuğunu ya da önemsemediğini gördüğüm an, o şeyi içimden atmadıkça huzursuzluk duyardım. Birden bire kollarını etrafıma dolayıp bana sıkıca sarılsa, bu anda gözlerinin içine bakıp, "Köpeğin ilacını vermeyi unutmadın, değil mi?" diyecek tipte bir kadınım ben.

Farklı hissetmek ve davranmak için dişlerimi sıktım ve yapmamı gerekeni yaptım. Birine randevu verecek olursa, odadan çıkıyordum, böylece doğru bir program yapıp yapmadığını bilmezdim. Hâlâ etrafta dolaşan kağıtlarını toparlıyordum ama artık bunları okumuyordum çünkü unuttuğunu farkettiğim bir şey olursa üzülürdüm. Daha önceki konuşmalarının ardını aramayı, falanca konuda ne olduğunu ya da herhangi bir şeyin neden peşinden gitmediğini sormayı kasıtlı olarak bıraktım.

Evet, soru sormamak, okumamak, dinlememek, izlememek ve kontrol etmemek beni öldürüyordu. Evet, tüm bunlar yüzünden gerginlikten mahvolmuştum. Dikkatimi onun üzerinden kendime çevirdiğimde, kocamın başarısız olabileceği konusunda berbat bir korkuyla hareket ettiğimi gördüm; bu korku onun hakkında bildiklerimle ilgisiz ve gerçek riskle orantısız biçimde büyüktü. Bir şekilde, ona göz kulak olmazsam ona kötü bir şey olacakmış ve benim de onu bu sonuçtan korumam gerekiyormuş gibi hissediyordum.

Yanılmışım. Geri adım attığımda her şeyin, onun her hareketini izlediğim zamanlarda olduğu gibi devam ettiğini farkettim. Hâlâ mükemmeldi, hâlâ orijinal düşünceleri vardı ve hâlâ organizasyon açısından bir faciaydı. Hâlâ insanları unuttuğunda ya da onlara yanlış randevu verdiğinde rahatsız edici oluyordu. Ama bundan daha kötü bir şey de olmuyordu. Hâlâ bazen işleri zamanında yetiştiremiyordu ama bu yüzden işinden kovulmuyor, başarısız olmuyor ya da bir şey zamanında yetiştirilmezse olacağını düşündüğüm kötü şeylerden hiçbiri olmuyordu.

Bu savaşa, ilkönce onu değiştirme, sonra da onu daha fazla sevme savaşına, gireli yıllar oluyor. İş konusundaki alışkanlıkları beni eskisi kadar çıldırtmıyor. Bir zamanlar ateşkes diye adlandırdığım gibi, birbirimize tarz olarak birazcık yaklaştık. Bunu biraz kendi başına yaptı, benim itelemem olmadan mesleki açıdan daha fazla sorumluluk aldı. Onun, en iyi olduğunu düşündüğüm şeyleri yapmasına ihtiyaç duymayı

gerçekten bıraktım. Aslında, ben biraz rahatladım. O kadar iyi olmaya çalışmıyordum, en küçük işi bile mükemmelliğin simgesine dönüştürmeye çalışmıyordum.

Enerjimi onun başarısından ya da başarısızlığından uzaklaştırdığımda, kendime ayıracak çok fazla enerjim kaldı. Zamanımı akıllıca değerlendirme, önemli bir şeyi gözardı ettiğimde kaygılarımı bir kenara bırakma, çok mükemmeliyetçi olduğumda kendi kendimi durdurma konusundaki ikilemlerimle yüzleşmem gerekiyordu. Onun ne yapması gerektiğine karar vermek her nasılsa, kendi yapmam gerekenlere karar vermekten daha kolay oluyordu."

Bu sonsuza kadar mutlu yaşadılar anlamına gelmiyor. Frances hâlâ mükemmel bir işçi, her patronun işe almak isteyeceği tarzda bir eleman; Joe hâlâ yaratıcı bir sanatçı, iş arkadaşlarının çalışmayı tercih edeceği tarzda biri. Onun gecikmeleri ve unutkanlığı Frances'i hâlâ hayal kırıklığına sürükleyebiliyor. (Bana, Joe'nun klima takılması için adamları çağırmayı yedi ay boyunca ertelediğini ve sonunda iki hafta süren bir aşırı sıcak hava dalgasının hatırlamasına yardım ettiğini söylemişti.) Ve Frances'in yapılması gereken her şeyi içeren ama yapmanın eğlenceli olacağı şeyleri içermeyen kendine göre hayat listesi de bazen Joe'nun sabrını taşırıyor.

Burada söylemeye çalıştığım her şeyin mükemmele döndüğü değil. Söylemeye çalıştığım şu: Aşk, büyük ölçüde mükemmel olmaktan uzak şeylerle aynı anda gerçekleşebilir; bunun için yer açmayı istiyorsanız. Joe kendi açısından, onu geliştirmeyi isteyecek kadar önemsediği için değil, kendisi olmasına imkân tanıyacak alanı bıraktığı için Frances'i seviyor. Arkadaşlarının evliliğine baktığında farkı görebiliyor. Karısının diğer erkeklerin konuşmayı tercih ettikleri, etraflarında olmasından rahatsızlık duymadıkları kadın olduğunu farkediyor. Başkalarıyla görüştükleri bir gecenin sonunda Joe kendi kendine ve oldukça sık Frances'e de, "Tatlım, partideki kadınlar arasında evlenmeyi isteyebileceğim tek kadın sendin" diyor. Bu Joe'nun romantik olma çabası değil. Bu onun basit gerçekliği.

Frances, Joe ile birlikte kurmuş olduğu ilişkiden gurur duyuyor. Evleri rahat, hayatları dolu dolu geçiyor ve o mutlu bir kadın. Tüm ça-

balarının tamamen beklenmedik bir sonucuyla şaşkına dönmüş durumda. Joe'yu olduğu gibi sevmeye başlayınca, dünyalarındaki diğer herkes de Joe'yu aynı gözlerle görmeye başladı. Erkekler hakkında tartışmaya başladıklarında, "Bunun nasıl bir şey olduğunu bilemezsin" diyor diğer kız arkadaşları, "Senin erkeğin mükemmel."

Sevemem - Ne Yaptığını Farketmez Bile

İkiniz sinemaya gitmek için sözleştiniz ama son dakikada dokuz yaşındaki mız mız oğluyla beraber göründü. Biliyorsunuz ki, Jason sadece babasının ilgisini çekmek istediği için gitme konusunda ısrar ediyor. Sizi öfkelendiren bu çocuğun babasına istediğini yaptırmaya çalışması değil. Sorun babasının bunu yapmasına izin vermesi. Sizi yine ikinci sıraya koyduğuna inanamıyorsunuz. Bu aşağılayıcı. Ve incitici.

Sonunda yalnız kalmayı başardığınızda baba sizinle sevişmek istiyor. Görünüşe göre oğlunun yatma saati ile, babanın sizi bırakmak pahasına oğluna ilgi göstermesini gerektirecek kötü rüyası arasındaki bir zamanda hizmet etmenizin planlanmış olduğu yorumunu yapıyorsunuz.

Psikoloji testlerinde, "sağlıklı" çift iletişimi gösterenlerde, bu iğneleyici sözü duyan erkek duygularıyla ve içtenlikle cevap verir. "Yine aynı şeyi yaptım. Neden kızdığını anlıyorum. Jason'a hayır diyemiyorum, bazı zamanlar hayır dememin onun açısından daha iyi olacağını bilsem bile."

Aslında bu kadar ileriye gitmesine bile ihtiyacınız olmaz. Hislerinizi anlayışla karşıladığına ilişkin bir işaret sezdiğiniz sürece sizinle aynı fikirde olmayabilir de. Şöyle söyleyebilir: "Bak, Jason'ı ön plana almamın seni incittiğini biliyorum. Onunla ilgili konularda doğru olanı yaptığımı düşünüyorum. Ama seni incitmek istemiyorum. Bunu senin açından kolaylaştırmanın bir yolu var mı?"

Bu örnekler verilebilecek ideal cevaplardı. Gerçek hayatta ise şöyle bir şeyin olması daha olasıdır: Öfkenizi iğneleyici sözlerinizle dışavurdunuz. Onun irkildiğini hissettiniz ve korku veren bir sakinlikle Jason'dan hoşlanmıyor gibi davrandığınızı söyledi. Üç saniye sonra,

derhal geri adım atıp sonradan kendinizden nefret etmezseniz, sizi sınayan, patlamayla sona erecek bir etkileşimin içinde bulursunuz kendinizi.

Şimdi ortamı yumuşatmaya çalışıyor, elbette Jason'ı sevdiğinizi (ha!) ileri sürüyor, sadece Jason etrafınızdayken size karşı davranışından hoşlanmadığınızı anlatıyorsunuz. Bunu ispatlamak için örnekler vermeye başlıyorsunuz, o da bu kadar emin olduğunuz hafızanızın sizi yanılttığını ya da o durumun neden istisna olduğunu ya da herhangi bir şey söyleyerek hissettiğiniz ya da düşündüğünüz şeylerde haksız olduğunuzu ispatlamaya çalışarak sözünüzü kesiyor.

Genellikle, kızgınlığımızın geçmemesinin nedeni partnerimizin bizimle aynı fikirde olmaması değil, inatla bizim düşüncemizi anlayışla karşılamayı reddetmesidir. (Duyguları anlamak demiştik, hatırlıyor musunuz? Belki de bu liseden mezun olma şartı olmalı.) Sanki, en azından neden bu şekilde hissettiğinizi algılayıncaya kadar kızgınlığınız geçmeyecek gibidir. Katılmak iyi olur, özür dilemek daha da iyidir. Ama en azından, sizin çılgın ya da aşırı duygusal olmadığınızı kabul etmesine ihtiyacınız vardır. İyi bir nedenle kızgın ya da kaygılısınız.

Takdir edilmeye duyduğunuz bu anlaşılır ihtiyaç sizi harekete geçirir. İddianızı ortaya atar, tezinizi ispatlarsınız, sonuçta o konuşmayı çıkışı olmayan bir sözle bitirene kadar: "Bu kadar kötüysem bana niye katlanıyorsun anlamıyorum." Tartışmanın sonu gelmiştir ancak tartışmanın ardında kalan duygular devam etmektedir. Anlaşılma duygusu olmadığında, öfkenin artması çok kolaydır.

Öfkenizin mesajınızın iletilmesine yaradığını düşünüp rahatlama şansınız olmadan öfkenizi yenmeye çalışmak gibi zor bir görev sizi beklemektedir. Her hücreniz size, *Kızgın olmaktan kaçınamıyorum. Haklı olduğunu, ilk başta kızmaya hiç hakkım olmadığını düşünecek!* diyecektir. Bu, içinden kurtulmak zorunda olduğunuz küçük, zor bir labirent gibidir. Çünkü, elbette orada oturup bulunduğunuz pozisyonda her şeyi içinize sindirdiğinize değmez.

Öfkenin sizin için yapabileceğini zaten yaptığını anladığınızda, öfkenizi bırakmak daha kolay olabilir. Öfke sizin bağımsız benliğinizin verdiği bir sinyaldi, ruhunuz, *Hey, peki ya ben? Benim de biraz il-*

giye ihtiyacım var diye bağırıyordu. Bu his yeterince mantıklıydı ve harekete geçmesi de mantıklıydı. Öfkeniz bunu farketmenize yardımcı oldu.

Ancak öfkenizin olumsuz bir tarafı da vardır. **Öfke bir sorunu işaret etmenin iyi bir yoludur ancak bir sorunun çözülmesi için kötü bir koşuldur.** Birine öfkeyle yaklaşırsanız, ona karşı çıkar, eleştirir, suçlarsanız; karşınızdaki kadın ya da erkek böyle bir durumda aynı sizin vereceğiniz tepkiyi verecek, kendini olabildiğince güçlü biçimde koruyacaktır. Ben saldırırsam siz savunmaya geçersiniz. Siz saldırırsanız ben savunmaya geçerim. Bu neredeyse doğa kanunudur.

Doğru, biriniz saldırıya geçtiğinde, diğeri bazen yapılan eleştirinin nedenlerini anlayabilecek kadar güçlü olmaktadır. "Biliyor musun, sen haklısın" diyebilir; "Bunun seni inciteceğini farketmemiştim." Ancak bu sıklıkla olmaz, en azından böyle bir kabullenme gerçekleşene kadar kızgın kalma stratejisini doğrulayacak kadar sık olmaz. Bunun yerine, bir defa öfkenizi ifade ettiğinizde, öfkenizi bastırmak için şunları yapmayı deneyebilirsiniz: Öfkenizi harekete geçiren şeyi inceleyebilecek hale gelinceye kadar ihtiyaç duyduğunuz zamanın geçmesini bekleyin. Partnerinizin adına bir ya da iki noktayı anlayışla karşılamayı istediğinizden emin olun. ("Bekâr bir baba olmak zor. Boşandığın için bir çocuğu bıraktığında, onu bir daha geri çevirmek istememeni anlıyorum.") Düşünsel her şikâyetin ardına olumlu bir şey ekleyin. ("Beni ikinci plana itmek pahasına çocuğunu şımartıyor ve hayatımdaki her şeyle yakından ilgileniyor.") O anda öyle hissetmiyor olsanız bile sevgi dolu bir şey söyleyin. ("Jason ve ben aynı fikirdeyiz. Sen iyi bir arkadaşsın.") Bu tekniklerin herhangi biri öfkenizi, çözüme doğru bir adım atmanıza yardım edecek kadar hafifletecektir.

İncinmiş duygularınız ve/veya haklı kızgınlığınız biraz hafifleyince, çekişmeyi çözmek için daha iyi şansınız olacaktır. Bu durumda konuyu onunla tartışmak için en iyi zamanı seçebilirsiniz. Geçen hafta sonu yaşadığınız olayları gözden geçirmeye başlamak yerine, genel sorunu dile getirmeye çalışın (geçen hafta sonu bunun için tek bir örnek olsun). Genellikle dile getirmeye çalıştığımız konuyu ispatlamak için belli bir örneğe takılırız. Ancak bu, o örnekle ilgili öfkemizi ve

kötü duygularımızı yeniden canlandırır ve kendinizi hepimizin çok iyi bildiği ve nefret ettiği, kim? ne zaman? ne söyledi? tartışmasının içinde bulursunuz.

Bunun yerine basit biçimde, sorununuzu dile getirin. Jason'la birlikte zaman geçirme konusunda çok da mükemmel olmayan sonuçları hoşgörüyle karşılayabilirsiniz ancak Tom en azından hislerinizi ya da düşünce şeklinizi anlayışla karşılasa çok daha az acı verici olur. Bunu açık biçimde söyleyin. "Jason senden ilgi beklediğinde, konu ne olursa olsun onunla ilgilenmek istemeni anlıyorum. Bununla yaşayabilirim." (Yaşayabileceğinize karar verdiğinizi varsayarsak.) "Ama en azından beni mutsuz ettiğini ve bunun için üzgün olduğunu söylersen benim için çok daha kolay olur."

Buna rağmen saldırganlığı sürdürüp; "Tabii ki üzgünüm. Ne sanıyorsun? Buluşmamızda yanımızda bir çocuk olması hoşuma mı gidiyor?" gibi bir cevap verebilir.

Tartışmayı yeniden açmaktan kaçınmalı, Tom'a oğluna her zaman evet demek zorunda olmadığını, onun şımarık bir çocuk olduğunu söylemeye direnmelisiniz. O kararını vermiştir. Şimdi bu kararı sadece kendisi değiştirebilir. Hatta, "Kesinlikle bu konuda üzgünmüşsün gibi davranmadın" demeyi isteyen tarafınıza karşı kesin bir sınır koymak zorunda bile kalabilirsiniz. Tüm bunlar sizi atlatmaya çalıştığınız öfkenize geri taşır.

Kendi sorununuza odaklanın, Tom'un sorununa değil. Aşka ulaşmaya çalışıyorsunuz. "Ne düşündüğümü bilmiyorum. Sadece, bana neden mutsuz olduğumu anladığını söylemiş olsan ve senin de daha fazla birlikte olmayı istediğini söylesen benim için daha kolay olurdu."

En çok ihtiyaç duyduğunuz şey onun anladığını hissetmekse, geri çekilmeyin. Anlaşıldığınızı hissetmek için ona duymak istediklerinizi söyleyin. Onun bunları söyleyeceği kesin değildir ama en azından olumsuzluklar açısından ilerleme kaydedilir. Ona daha az ihtiyaç duymak, sizin ona söylemenize gerek kalmadan onun birşeyleri bilmesine ihtiyaç duymak değildir. Söyleyin.

Daha sonra yolda ileri bir adım daha atın: Onu daha fazla sevmek demek, duymaya ihtiyaç duyduğunuzu söylediğiniz şeyleri size söy-

lediğinde, bunu ona zaten siz söylemiş olduğunuz için daha az değerli görmeyin. Aşk şüphenin iyi tarafını sunmaktır. İstemişseniz ve almışsanız, verilen hediyenin içtenliğini görün.

Sevemem — Bunu Haketmiyor

Tanrı aşkına, bir çocuğa "Hayır" diyemeyen ama size çok kolay "Hayır" diyebilen bir adam için bu kadar derde neden katlanmanız gerektiğini sorabilirsiniz. Aşk ya da bir erkek konusunda, onu ne kadar bencil olursa olsun sevebilmek için taklalar atacak kadar umutsuz muyuz? Bu adamı, bir kadının yüreğine bakıp, onu neyin daha mutlu edeceğini anlamaya çalışırken, kadın kötü davranıyor ya da tersleniyor bile olsa onu daha fazla sevmeye çalışırken görebileceğinizi düşünüyor musunuz?

Aslında ben bunu gördüm ve belki siz de görmüşsünüzdür. Kadınlar yüzünden acı çeken, şaşkına dönen erkekler tanımışızdır; kendisiyle birlikte mutlu olabilsin diye bir kadını anlamak için can atan bir adam. Aşk insana ilişkin bir kavramdır, kadınlara ilişkin değil.

Bu babanın, en azından hayatının bu döneminde böyle bir erkek olma ihtimali düşük görünüyor. Belki de, kadın ya da erkek, sizin sevgiliniz de aynı enerjiyi ve ilgiyi göstermeyecektir. Onu daha fazla sevmek için neden uğraşayım? Aynı şeyi o benim için yapmıyor, aşkın önündeki en büyük engellerden biridir.

Aslında, daha yüksek bir sevgiye yönelmeyi amaçlamak istemeniz için sadece bir neden var. Aşk bir mal değildir ve sevmenin adil bir alışverişle hiç alâkası yoktur. Bu bir deneyimdir. O hissi duyduğunuz kişiye ait değildir. Sevmek bu hissi duyan kişiye aittir. Bir erkeği daha fazla sevmek için kendinizi zorlarsanız, bunu hakettiği için değil, böyle hissettiğiniz için yaparsınız.

Sevgilinizle, aşka ulaşmak umuduyla berabersiniz. Bu hissin önüne geçmek için ne yaparsa yapsın (çok fazla şey de yapabilir) ya kendinizi bu engelleri aşmaya zorlar, onun böyle engeller yaratmayı bırakmasını beklersiniz ya da aşkı hissetmenin daha kolay olduğu bir erkekle yeniden başlama umuduyla, terkedersiniz. Daha önce tartışmış

olduğumuz aşırı davranışlar hariç, sorun bir partnerin sevilmeyi hakedip etmediği değildir. Bu sizin sevme deneyimini yaşamayı hakedip etmediğinizdir.

Başka bir yol daha var. İkiniz biraraya geldiğinizde, her açıdan eşit olmaktan uzaksınızdır. Siz bazı açılardan daha güçlüsünüz, o da başka açılardan. Çoğu durumda, insanlar bu farklılıkları kabul eder, hatta hoş karşılarlar. Aşk kapasitemizde ise farklılıkları yeterince hoş karşılamıyoruz. Her ikimiz de bire bir alışveriş arar, aldığımızdan fazla verecek olursak aptal gibi hissederiz.

Güçlü ve zayıf yönlerimizin pek çok açıdan farklı olduğu durumda, aşk kapasitelerimizin eşit olması ne kadar olasıdır? Duygusal herhangi bir bağlantıda, taraflardan biri aşk yolunda daha ileride, sevme konusunda daha rahat, aşkını kolay ifade eden ve aşkı karşısındakinden daha iyi alan biri olma eğilimindedir. Dördüncü bölümde ele aldığımız gibi, sevmek konusunda daha iyiyseniz, neden sadece eşit alışveriş sağlamak için geride durasınız?

Aldığınızdan daha fazlasını vermeniz anlamına da gelse, mümkün olduğunca sevecek, ilişkinizi mümkün olan en üst düzeye getirecek misiniz? Yoksa karşılığında almayı bekleyeceğiniz kadar mı vereceksiniz? Aşkınızı sınırlı, ilişkinizi en düşük ortak noktada tutup, duygusal eşitliği sağlamaya mı çalışacaksınız?

Sevme kapasitesi daha yüksek olan kişinin seçme gücü vardır. Her zaman başarabileceğimiz en üst düzey iletişimi seçmemiz gerektiğine inanıyorum. En iyisi, partnerinizi o üst düzeye beraberinizde götürebilmenizdir. En azından başka birinin sınırlamaları yüzünden kendinizi geride tutmayın. Onun başarabildiği kadar değil, sizin başarabildiğiniz kadar dolu dolu sevin, onu kazanmak için değil, onu memnun etmek için değil, kendinizi memnun etmek için.

Sevemem — Kaçıp Gider

"Benim için yeterince çıldırmıyor. Büyük olasılıkla, olabileceği kadar çıldırıyordur ama yeterli değil. Bana gerçekten ihtiyacı yok. Onu daha fazla seversem aptal gibi görünürüm."

Faye, iki yıllık erkek arkadaşı Jackson'dan söz ediyor. Jackson Faye'in yaşadığı iki evlilikten sonra hayal ettiği her şeye sahip. Tabii, "her şey"le, arzu edilen geleneksel erkek özelliklerinin yanı sıra, Faye için özel öneme sahip bir özelliği daha var. Jackson, Faye'in alışık olduğu, erkeklere yakıştırılan genel varsayımların hiçbirine sahip değil. Sahiplenici değil, kontrol edici değil, üstünlük taslamıyor, azıcık bile olsa talepkâr değil.

Jack, sadece çift oldukları için, Faye'e herhangi bir zorunluluk yüklememek için özellikle dikkat ediyor. Örneğin, çocuklarıyla bir hafta sonu geçirmeye karar verirse, genellikle Faye'i de çağırıyor. Ancak istemezse bu plana uyması için en ufak bir baskı bile uygulamıyor.

Birlikte çok fazla gece geçiriyorlar ama Jackson isterse evine kendi yatağına dönme konusunda kendisini özgür hissediyor. Aynı özgürlüğü Faye'e de tanıyor, tercihinin bu olması halinde hiç soru sormuyor. Her ikisi de istedikleriyle, istedikleri zaman görüşmekte özgürler.

Faye de, Jackson da evlenmeyi düşünmüyorlar, bu düşünce onlarda, karşılaşmalarından çok önce gelişmiş. Birbirlerine dört blok mesafede, kendi zevklerine göre döşenmiş evlerinde yaşıyorlar. Her ikisi de birlikte bir eve taşınacakları ve kimin koltuğunun nereye konacağı konusunda kavga edecekleri günlerin hayalini kurmuyor. Ancak tam anlamıyla bir çiftler, birlikteliklerini insanlardan saklamıyorlar, başbaşayken sıcak, sevgi dolu ve tamamlayıcılar.

Yine de eksik olan birşeyler var, Faye'in kelimelerle ifade edemediği, düşüncelerini karıştıran birşeyler. Bundan Jack'e söz etmenin doğru olduğunu düşünmüyor. Aklından geçenlere göre, bu sanki şikâyet gibi. Jack hiçbir zaman şikâyet etmesini gerektirecek bir şey yapmadı. Şikâyet etmesi için o ihtiyaç duyan, çok aç kadınlardan olmalıydı, ki kesinlikle öyle biri değil.

Ama Faye bunu bana açıklamaya çalışıyor çünkü bu hissi aslında kendisine açıklamaya çalışıyor:

"Bir iş için başka bir yere gittiğinde, arayacağını söylediği zaman arıyor ve en mükemmel hediyelerle geliyor. Ama onun aklında değilim, ne demek istediğimi anlıyorsunuzdur. Ben onun için vaz-

geçilmez değilim. Bazen hayatında "burası kadın için" yazılı yeri şu an için dolduran kişi olduğumu hissediyorum. O mükemmel bir erkek arkadaş ama sanki başkaları tarafından eğitilmiş ve görevini mükemmel biçimde yapıyor gibi.

Onun bana daha fazla yakınlaşmasını nasıl sağlayabilirim? Bu kadar uzak dururken, benimle ilgili ama temelde uzakken, sevildiğimi nasıl hissedebilirim? Kendi içinde tamamen yeterli olan bir erkeğin yanında kendimi nasıl güvende hissederim?"

Faye bana bir örnek veriyor.

"Bir partiye gittiğimizde, ikimiz de istediğimiz zaman, istediğimiz kişilerle gidip konuşabiliriz. İkimiz de çok fazla insan tanıyoruz, bu yüzden partide geçirdiğimiz zamanın büyük bölümünde ayrıyız. Biliyor musun? Gecemi tüm bu diğer insanlarla geçirmeyi istemediğimi farkediyorum. Partiyi onunla birlikte geçirmek istiyorum."

"Seni durduran ne?" diye soruyorum.

"İşte, bir köşede insanlarla sohbet ediyor."

"Yani? O köşede, onun yanında olmayı istiyorsan, seni durduran ne?"

Faye doğrudan doğruya, "Yapamam. Kendimi sarmaşık gibi ona yapışmış hissederim. O da bunu hoş karşılamaz."

Faye, sevme/ihtiyaç duyma spektrumun diğer köşesinde duran, bir erkeği çok az sevmek ve ona çok az ihtiyaç duymaktan dolayı kendini rahat hisseden bir kadın. Hayatında çok fazla erkek olmuş - iş arkadaşları, akşam yemeklerine çıktığı flörtler, tenis arkadaşları, mali danışmanlar ve Jackson hayatına girmeden önce, seks yaptığı ve romantik oyunlar oynadığı erkekler. Ama ihtiyaç duyduğu erkek olmamış. Sevdiği erkek de olmamış.

Sorun bu. Faye onu seviyor. Böyle olmasını istememişti ama seviyor. Jack onun bütün savunmalarından sıyrılıp geçmiş, bu kısmen Faye'in "bana sahip olmak istiyor" alarmını çaldırmasını engelleyecek kadar mesafeli olmasından kaynaklanmış. Nedeni onun, Faye'in kendiliğinden geri çekildiği diğer erkeklere göre daha fazla sevgi hakeden ya da daha çok ruhuna hitap eden bir erkek olmasından kay-

naklanmıyor. Nedeni daha çok Faye'in ona karşı savunma yapmayı unutması olmuş.

Şimdi sıkışıp kalmış gibi hissediyor ve kaygı duyuyor. Faye kendi kendine bu romantizmin de geçeceğini, onu bırakmak zorunda kalacağını, er ya da geç onun da diğerleri gibi sınırlayıcı olduğunun ortaya çıkacağını hatırlatmaya çalışmış. Kullanabildiği tüm sözcükler kontrolü elinde tutacağını ve karar verecek olanın kendisi olduğunu varsayan cümlelere dönüşüyor ama korkuları böyle değil.

Aralarında yanlış giden şey o kadar bariz ki, Faye'in bu konuda bir şey yapmak istemesi bu korkunun en iyi ölçütü. Yanlış olan Faye'in onu sevmesi ve daha fazla sevmekten korkması. Onu seviyor ve süreklilik hissini, bozulmayacak bağı, bunu herkese duyurmayı ve törensel birleşmeyi istiyor. Onun kızı, onun aradığı insan olmak istiyor, sadece kendine ait olmak istemiyor. Buna inanmıyor, böyle hissettiği için kendisinden utanıyor ama yine de bunu istiyor. Bunu istiyor ve Jack'in bu isteği bilirse, onu terkedeceğine yürekten inanıyor.

O köşeye gidip, gecenin geri kalanını onun yanında geçirmek kadar basit bir şey bile duyduğu ihtiyacı kabul etmesi anlamına geliyor. Faye'e göre bu korkunç bir his. Kırılgan. Birdenbire, hesaplayamadığı bir şekilde, Jackson'ın orada bütün gece yanında olmasını isteyip istemeyeceğinden emin olamıyor. "O bütün gece benim yanımda durmuyor, değil mi?" sözlerinin farkına varıyor ve şaşırıyor. "Tanrım, liseli kızlar gibi konuşuyorum."

Faye'in istediklerini daha fazla almasının bir tek yolu var. Jackson'a istediklerini söyleyebilir ve ona karşı ondan beklediği gibi davranabilir. Ona doğru bir adım atarak, onun geri adım atıp atmadığını görebilir.

İleriye atılan adım çok değişik şekillerde olabilir. Hepsinin temelinde aynı prensip vardır: Faye'in vermeyi istediklerini vermesi, bunun karşılığında alacaklarına bu kadar yoğunlaşmaması gerekir. Onun kendisine karşı daha yakın olmasını nasıl sağlayabilir? Sadece kendini biraz daha açarak, düşündükleri ve hissettiklerini daha çok söyleyerek, daha az şeyi saklayarak.

Duygusal olarak bu kadar mesafeli görünen biri tarafından sevildiğini nasıl hissedebilir? Sevilme riskini göze alarak; böylelikle sevdiği kişi de sevildiğini hisseder. Tamamen kendine dönük olan birinin ihtiyacın olan şeyleri verebileceğini nasıl anlayabilirsin? Sadece bir adım atıp, bunu ondan isteyerek.

Ama kadını elde ettiğini, takibin sona erdiğini düşünüp geri çekilmez mi? Takip etmek aldığı tek zevkse, geri çekilebilir. Flörtün ilk aylarında, takip etmenin normal olduğu zamanlarda bu adım atılırsa, bunu zorlayan kişi kaygı alarmlarının çalmasına neden olabilir. Ancak Jack ve Faye bu noktayı çoktan geçmiş durumdalar. Onlar birbirlerine bağlılar. Ancak her ikisi de genellikle ortaya çıkan kısıtlamalar olmadan bu bağlılığı nasıl derinleştireceklerini bilmiyorlar. Her ikisi de aşkı minimumda tutarak kuralları minimuma indirmeyi öğrenmiş. Bu noktanın ötesine geçmek mümkündür, çok fazla sevip, çok az sınırlayıcı olunabileceğini keşfetmek mümkündür.

Sorun birinin önce hareket etmesidir. Evet, bu bir risk. Ama, Faye'e de hatırlattığım gibi bu küçük parçalara ayırabileceğin bir risk. Başlangıçta ihtiyaç duyduğu, partide onun yanında olmak, elini tutmak ve onu sevdiğini söylemek. Ve tabii, bunu gerçekten kasdettiğini bilmesini sağlayacak kadar cesur olmalı.

Ona Daha Az İhtiyaç Duymak İstemiyorum

"Diğer kadınlar ilgi görüyorlar. Diğer kadınlar maddi destek görüyor ve evde oturma, çocuklarını yetiştirme, istedikleri her şeyi yapma fırsatını elde ediyorlar. Ben neden böyle olmayayım?"

Olmamanız gerektiğini kim söyleyebilir? "Hayallerine inanmıyor olabilirim ama bu hayale sahip olma hakkını ölümüne savunurum" sözünü hatırlayın. Bazılarımız geleneksel aşk modelini gururla taşıyoruz (cesur prens minnettar prensese kol kanat geriyor). Bu anlaşmaya gerçekçi ve korumacı olarak bakarsanız ve şartlarını beğenirseniz, böyle bir aşk yaşayabilirsiniz. Ne istediğinizi bildiğiniz ve size karşı esen sosyal rüzgarlara karşı ayakta durma gücüne sahip olduğunuz için Tanrı sizi korusun.

Ancak, geleneksel modeli reddeden kadınlar bile kendi içlerinde bu duyguların yankılarını duyabilirler, bu kısmen de olsa, uzun zaman içimizde büyüttüğümüz kurtarılma fantezisi ile bağlantılıdır: Bir gün prens gelecek ve beni hayatın zorluklarından uzak, hayatın zevkleriyle dopdolu bir yere götürecek. Bu sonuca tam olarak inanıyor değiliz. Bu fantezinin gerçek olmasını çok arzulayanlarımız bile artık, bunun kaybedildiğini unutmuyor. Yine de fantezinin muazzam gücü; daha güçlü, daha bilgili, güçlü ve sonsuz sevgiyle dolu biri tarafından korunmak; gözardı edilemez. Bu görüşü toprağa gömeli çok zaman olduğunu düşünenlerimiz bile, kurtarılma fantezisinin beklenmedik şekilde su yüzüne vuran izlerini taşıyor. Öğle yemeği sırasında birbirleriyle konuşan şu kadınları dinleyin:

Birincisi, "Benim için farketmez, sen karar ver, demesinden nefret ediyorum. Tüm kararları kendi başıma vermek için evlenmedim. Üstelik bundan yoruldum" dedi.

İkincisi de itirafta bulunuyordu; "Dün onu resmen bozdum" dedi. "İpotekle ilgili bir adamla konuşuyorduk ve ben kontrolü ele aldım. Ama ne yapabilirdim? Doğru soruları sormuyordu ve bilmem gereken şeyler vardı!"

"Kocan bunu umursadı mı?"

"Hayır. Bu beni daha da çok rahatsız etti."

Üçüncü kadın da, beklenmedik şekilde erkek arkadaşından daha becerikli olduğunu farkettiğinde aynı şekilde yaralanmış hissetmişti. "Yapabileceğimi daha önceden farketmemiş olduğum bir şeyi yaptığımda, sözgelimi kırılan kilidi tamir ettiğimde, bu hoşuma gidiyor. Ama onun yapamadığı bir şeyi yaptığımda, bu beni rahatsız ediyor. Kafamdaki değeri düşüyor. "Ne aptal! Kilidi bozulan çantayı iple sarıyor. Buradan Vermont'a kadar ancak idare eder" diye düşünüyorum. Erkek işlerinden birini yapabiliyorsam ve o bunu yapamıyorsa, ondan hoşlanmamaya başlıyorum. 'Ona neden ihtiyacım var ki?' diye düşünüyorum.

Bir erkeği daha az sevme konusunda çekingen davranmamızın temelinde kurtarılma fantezimizin kaybedilmesi var. Kararımız bu yönde olsa da, olmasa da, birine bağımlı olma hakkımızdan vaz-

geçmemiz o kadar da kolay değil. Evet, kendi kendimize bakabilme fırsatını kazanmak için savaştık ve bunu gerçekten istemiştik. Ama bunun anlamı, bu konuda duygularımızın karışık olmayacağı değildi. Duygularımız karışık çünkü, bağımlı bir çocukken sahip olduğumuz ayrıcalıkları yitirmenin darbesini yaşamadan, yetişkin olmanın getirdiği sorumlulukları kabullenmek mümkün değildir.

Vazgeçtiğiniz şeyin aslında hayal olduğunu hatırlamanın yardımı olabilir. Maddi açıdan kendi kendinize yeter olmayı seçmeyecek olursanız, bu yönden size sonsuza kadar bakacak birinin olduğunu hissetmek harikadır. Bu güvenlik hayalini kaybetmek sizin üzerinizde tehdit oluşturuyor. Ama bu sonuçta sadece bir hayal. Boşanma davaları, ekonomi, sosyal ortam size üzerinde bahse girilebilecek en güvenli insanın kendiniz olduğunu ispatlıyor.

Hayatta hiçbir şey bilmenizin gerekmediği çünkü onun ikinize yetecek kadar bilgisi olduğu çok büyük alanlar olduğuna inanmak büyük bir özgürlüktü. Böyle bir düzenlemede hâlâ büyük özgürlükler var ancak biliyorsunuz ki, özgürlüğün bir bedeli var. Yetişkinlere özgü sorumluluklardan bağımsız olmanın bedeli gücünüzü ve kendi hayatınız üzerindeki kontrolünüzü kaybetmenizdir. Bu bedeli ödemeye hazır değilseniz, bir erkeğe daha az ihtiyaç duymayı tercih etmelisiniz.

Pek çok kadın kendilerini rahatlatan koruma ve güvenlik hayalinin tadını çıkarır. Bu bandajı yırtmak ve bunun altındaki denenmemiş benliği keşfetmek acı vericidir. (Her zaman için, hiçbir şey hissetmediğini söyleyen ya da o bandajın varlığını reddeden kadınları biraz eleştiririm. İçimizden herhangi birimiz çocukluktan bağımsız, güçlü bir benliğe geçişte ardımızda bıraktıklarımızdan dolayı hiç acı çekmediğimizi söyleyebilir mi? Geride bıraktıklarımız çocukluk gerçeklerinden çok çocukluktaki dilekler bile olsa? Merak ediyorum.)

Bu madalyonun gizli bir yüzü var. Ona daha az ihtiyaç duymayı istemiyorum. Ben güçlü bir erkek istiyorum düşüncesini gölgeleyen bir korku vardır: Ona daha az ihtiyaç duymaktan korkuyorum. O bağımlı bir kadın istiyor. Erkekler güçlü kadınların yanında küçük düştüklerini düşünürler. Egoları bunu kaldırmaz. Ben bağımsız olursam, çok saldırgan görünürüm. Onu korkuturum. Hayatının sonuna kadar yalnız kalacaksan o kadar güçlü olmanın anlamı ne?

Bu korku ve pişmanlığı çok sık duyuyorum. Bu kadınların gelişimindeki çıkmazlardan biri. Erkeklere karşı çok fazla öfke, onlara karşı çok fazla direnç ve hoşnutsuzluk ve hatta erkeğinden bir bakıma daha eksik olmayı (ya da en azından öyleymiş gibi davranmayı) istemeyen bir kadının isyanını hissediyoruz. Bu sınırlamadan duyduğumuz üzüntüyü ifade etmeye ve bunu kaldıramıyorsa, cehenneme kadar yolu var tavrını takınmaya cesaretlendirildik. Bu anlaşılır öfkemizin çıkışı olarak işe yaradı. Ancak korkumuzla başaçıkma konusunda yalnız kaldık.

Bilinçli ya da bilinçsiz, bu korku erkeklere daha az ihtiyaç duymayı istememize engel oluyor. Korku gerçekliğe mi dayalı? Çoğu erkeğin güçlü kadınların yanında küçük düşmüş hissettikleri, onlara yaklaşmaktan çok korktukları, onları çok daha az sevdikleri doğru mu?

Evet.

Peki bu bir kadının güçlü olmakla sevilmek arasında seçim yapması gerektiği anlamına mı geliyor? Hayır.

Sorun yeterince gerçek, ancak bunun değişmez bir gerçek haline dönüşmesi gerekmiyor; kadınlar bu seçeneğin gerçekleşme olasılığını azaltmak için birkaç adım atarlarsa. Bu adımların hiçbiri bizi küçültmez ya da gücümüzü gizlemez.

İlkönce erkeklerin içine kapanıklığına ve gösterdikleri dirence yakından bakalım. Bir kadının kurtarılma fantezisiyle ifade bulan güvenlik ve koruma hayalini yırtmak için ihtiyaç duyduğu gücü tartışmıştık. Prenses için bu fanteziden kurtulmak bu kadar zorsa, prens için neden kolay olsun?

O da cesaret ve her şeye yetecek güce sahip olma hayaline, bizim hiçbir bedel ödemeden tam bir güvenlik duyma hayalimiz kadar çok bağlıdır. Küçük düştüğünü hisseden ya da öfke duyan bir erkekle yaşadığımız deneyimimizde duyduklarımız kısmen, kendi hayalinin yok oluşunu seyrederken hissettiği acının haykırılmasıdır. Sizi bilemem ama ben kendi hayalimi kaybederken yıllar boyunca öfkeyle tekmeler savurup, çığlıklar attım. O bunu niye yapmasın?

Bütün fanteziyi bir kenara bırakırsak, her iki cinsiyette de güçlü insanlar, en azından başlangıçta, oldukça korkaktırlar. Güçlü bir er-

keğin yanında bir kadın küçülecek olsa, çok nadiren o kadına dönüp, "Senin neyin var? Egon bunu kaldırmaz" deriz. Bunun yerine o kadına sempati duyar, onu teselli eder ve belki de, sadece adam güçlü, kadın da korkmuş olduğundan, o erkeğin kaba olduğunu söyleriz.

Ama güçlü bir kadın bir erkeği küçük düşürecek olsa, gösterdiğimiz ilk tepki aşağılamadır. Onun zayıf olduğunu düşünür, onu küçümseriz. Erkekler kadınların güçlü olmasından rahatsızlık duyabildikleri gibi, pek çok kadın da erkeklerin zayıflığından aynı ölçüde rahatsızlık duyar. Sarsılmış bir erkeğe karşı aşırı tepki gösteririz ve erkeklerin duyduğu kaygı karşısındaki rahatsızlığımızı erkeklere karşı kullanırız. Evlilik konusunda kaygılı olan bir kadının kız arkadaşı ona sempati duyar. Evlilik konusunda kaygılı olan bir erkekle ilgili ise teşhis konur.

Belki de bir tarafımız erkekleri güçlü olarak algılamayı istiyordur, böylece kurtarılma fantezimize, bebekken üzerimize örtülen battaniyenin tutunduğumuz kenarını sütyenimizin içinde taşıyor gibi tutunuyoruzdur. Bu zarar verici fanteziyi derinlere gömmüştük ancak bir erkeğin gerginleşmesine neden olduğumuz her seferde, fantezimiz su yüzüne çıkıyor ve bizi deli ediyor.

Daha önce sözünü ettiğim, öğle yemeğinde sohbet eden kadınlar erkeklerinin yetersizliğini gösteren ufak tefek işaretlere olumsuz olarak yaklaşıyorlardı, bu erkekler tam bir üstünlük içerisinde hareket etselerdi aynı ölçüde öfkeyle tepki göstereceklerdi. Ancak her iki tepki de tamamen normal, hatta kaçınılmazdır. Yeni bir denge kurmaya çabalarken, her iki yönde de atılan yanlış adımlara tepki gösteririz.

Aşkın orta noktasına doğru hareket etmek karmaşık bir manevradır. Hayatın ikilemlerine de tutarlılıkları kadar açık olan dengeli bir bakış açısı yakalamak zor bir sosyal ve bireysel harekettir. Sessizlik içinde dinlemek ve basit cevaplar vermek üzere eğitilmiş olabiliriz ancak bu bize şadece basit soruların sorulacağı anlamına gelmez.

Kadınlar kendimizle ilgili yeni bir görüş oluştururken ve erkekleri oldukları gibi sevme konusunda yeni bir istek duymaya uğraşırken, aşmak durumunda olduğumuz pek çok öfke, belirsizlik, kin ve küçümseme duyacağız. Bunlar kimi zaman bize yönelecek, kimi zaman

da tam içimizden kopacak. Kendimizi ya da eşlerimizi hissedilmesi "gerekeni" hissetmeye zorlayamayız. Ancak, tüm bu rahatsızlık verici duyguların kaynağının farkında olabilir, böylece mümkün olduğunca acı çekmeden ve yapıcı tepki verebiliriz.

Bunu dile getiriyorum çünkü artık bir ara vermemiz gerektiğini düşünüyorum. Elbette gücümüzü sonuna kadar yaşayıp, aynı anda aşka da sahip olabiliriz. Sadece, gücümüzün diğer insanlar üzerinde biraz baskı yaratabileceği gerçeğini gözönünde bulundurmalıyız.

Bir erkek güçlü bir kadının yanında küçük düşmüş hissedecek midir? Büyük olasılıkla evet, en azından başlangıçta. Ama bir seçeneğiniz var. Ona sırtınızı dönebilirsiniz ya da onun bunu aşmasına yardım edebilirsiniz. Birinin kaygı duymasına neden oluyorsanız, bunu ona karşı kullanmayın, onu teselli edin. Onun daha rahat hissetmesine yardımcı olun. Sadece, başka birinin sizin için yapmasını isteyeceğiniz şeyleri onun için yapacaksınız.

Bir havuz düşünün. Derin tarafından korkan bir arkadaşınız olsa, onun zayıf olduğunu düşünüp, yürüyüp gitmezsiniz, değil mi? Tabii ki hayır. Sadece ona her şeyin yolunda olacağını söylersiniz. Bunu denemesi için ona cesaret verirsiniz. Hatta elini tutup onunla birlikte atlamayı teklif edebilirsiniz. Unutmayın, kadınlar derinleştiler. Atlamaktan çekinecek olursa ona ödlek demeyin.

Yemeğini masasına koymak için yanında olmadınız ya da annesinin babası için yaptığı gibi, kıyafetlerini derhal kuru temizlemeciye göndermediniz diye size hep küskün mü kalacak? Büyük olasılıkla azından bir ölçüde. Küçükler ligindeki hiçbir maçı kaçırmayan ya da yaptığınız her şeyi onaylayan, inanılmaz ölçüde başarılı, hırslı ve kararlı bir erkek olmadığı için ona küskün olduğunuz olmuyor mu? Her şeye sahip olamayız ama her şeyi isteyebiliriz.

Ona daha az ihtiyaç duyduğunuz gerçeğinden duyduğu rahatsızlığı attıkça, onu daha fazla sevme isteğinizi takdir eden bir erkeğiniz olabilir. Frank Conroy'un dediği gibi; "Erkekler kadınları bir kadının yardımı olmadan açık biçimde görebilmek için çok kırılgan ve ilişkinin fazlasıyla içindedirler. Erkeğin gözündeki bağların düş-

mesi için tek bir yol yoktur ama güçlü bir kadının kendiliğinden, dürüst, cömert, tutkulu aşkı belki de en hızlı olandır."

Daha fazla sevgi dolu olma riskini aldığınızda şu andakinden daha fazla sevebilirsiniz. Başka birini gözden geçirmeden önce kendinizi gözden geçirmeyi öğrendiğinizde, bir zamanlar aşkın gerektirdiğini düşündüğünüzden daha az ihtiyaç duyabilirsiniz. Daha fazla sevebilir, daha az ihtiyaç duyabilirsiniz, mucizevi olarak değil, çaba sarfederek. Yapabilirsiniz, isterseniz.

Sorun, bunu yapmamaya karar vermek için geçerli nedenlerimizin olmasıdır. Derinden ve kesinlikle, aşkın ulaşacağımız en yüksek seviye olduğunu hissetmemize rağmen, tırmanışın muazzam bir çaba gerektirdiğini de biliriz. Aşk görüşümüzü yeniden yakalamak için ardımızda bırakmaya karar vermemiz gereken başka hazineler vardır. Bunlar aşkın getirdiği sınırlardır, ödülü almak için ödemek zorunda olduğumuz bedel.

Barbara

Dört gün. Dört gündür biri kulak enfeksiyonu geçiren, birinin boğazı ağrıyan üç çocukla, içeride kapalı kaldığını daha da çok hissettiren sıcak dalgasını biraz hafifletecek küçük bir havalandırıcıyla evin içinde kapalıydı. Yirmi dört saat sürekli açık televizyonla bebek bakmaktan, dört yaşındaki oğlunu kız kardeşine saldırmaktan vazgeçirmeye çalışmaktan ve o kızı da küçük çocukların da tabii ki acıyı hissedebildiklerine iknaya uğraşmaktan zehirlenmiş havayı soluyarak geçirilen dört gün. Dört gün boyunca, hasta ağızlara yapışkan pembe antibiyotikler verip bunların aynı ölçüde yapışkan salyalarla tükürülmesiyle uğraşmak için işinden olmuştu. Ne yazık ki geç geleceğini (bunu aslında her zaman yaptığına göre, nasıl geç gelmekten söz edebilir ki?), bu nedenle de kendi gen havuzundan gelen kimseyi beslemek, temizlemek ya da ilaç vermeye uğraşmak için evde olamayacağını dört gün boyunca bildiren bir koca.

Barbara bu süre boyunca kendi kendine kurduğu şiddet hayalleri ile oyalanmıştı ("Çok hoş değil mi?" diye düşünüyordu "Anne ve çocuk aynı hayalleri kuruyoruz"); şiddeti tamamen, kendisine biraz olsun rahatlamasını sağlamak için dışarıdan yemek getirmeyi bile akıl etmeyen domuz kocasına yönelikti. Evli oldukları yıllar boyunca onun kendisine karşı yapmış olduğu haksızlıkları gözden geçirdi, merkezi havalandırması olmayan, onun sabahları çıkıp gitme özgürlüğü varken, kendisinin annelik hapsinde iyi davranışlar göstermek için, hiç

vakti kalmamacasına tıkılıp kaldığı bu evi alma konusundaki konuşmaları hatırladıkça da öfkesi tırmanıyordu.

Barbara bu içsel çığlıkları ani kaygılarla ortaya koyuyordu. Etrafta olduğu zamanlar yardım etmemesinden değil, Tanrım, etrafta olmamasından kaygılanıyordu. Onun yerinde olsa, evin şu andaki hali düşünülürse, son zamanlarda kendisinin nasıl göründüğü düşünülürse, ona karşı ne kadar öfkeli olduğu düşünülürse, kendisi de eve gelmek istemeyebilirdi.

Öfke ve kaygı arasında Barbara evliliğinde büyük bir bozulmaya hazır haldedir, onun ve Peter'ın birbirlerine hafızalarından silinmeyecek kadar acı sözler söyledikleri ve daha sonra da günlerce sessizliğe gömüldükleri zamanlarda olduğu gibi. Peter'ın sessizliği takdir edilmeyen ve haksız yere suçlanan bir adamın savunmacı sessizliğiydi. Barbara'nınki ise daha fazla maruz kalınamayacak kadar yoğun öfke sessizliğiydi.

Barbara'nın sessiz tufanının uzun sürmesi sonucunda Peter bir terapisti görmeye ikna oldu. Onlarla görüşmelerim çift olarak gerçekleştiyse de Peter ofise gelmekten, kendisini deli ilan etmekten ve Barbara'yı bana havale ederek, onun eski seksi haline, gizemli bir şekilde ortadan kaybolan kadına dönüşmesini sağlamamı istemekten fazla bir şey yapmadı.

Barbara ilkönce, sorunu olan kişinin Peter olduğu konusunda kesin görüşü olmasına rağmen terapi gören kişi durumuna düşmesinin ironisiyle savaşmak zorunda kaldı. Zaman içinde, Peter'ın sana söylemiştim gülümsemesinden duyduğu rahatsızlığı aştı ve onun açısından sorun yaratan şeylere yoğunlaşmaya başladı.

Peter.

Hayır aslında sadece Peter değil ama sonunda, her zaman kabak Peter'ın başına patlıyor, söz onu nasıl incittiğine, mutsuz ettiğine ve kullandığına geliyordu.

Doğru, Barbara kendisinin öfkeli sessizliklere gömülme alışkanlığından rahatsızdı ve çocukken kendi annesinin babasına karşı böyle soğuk bir öfkeyle hareket etmesinden nefret ettiğini hatırlıyordu. Onun bu değişmez vahşiliğinin bedelini çocuklarının öde-

diğini, annelerini saklandığı yerden çıkmaya zorlamak için kendi savaşlarını yaşadıklarını görebiliyordu. Ama o, kendi öfkesinin içinde donup kalmış oluyor ve çocuklarının iyiliği için bile olsa bunu aşamayacak gibi görünüyordu.

Barbara sessiz kaldığını, çünkü ne söylerse söylesin, Peter'ın onu duyamadığını hissediyordu. Çok açık biçimde rica ettiği her şey ya çekinceyle ("Mümkün olduğu zaman sana yardım etmeyi isterim ama biliyorsun ofisten ne zaman çıkacağımı tahmin bile edemiyorum, o yüzden bana güvenme"), direnmeyle ("Tabii ki yaparım" der ama sonra kasıtlı olarak unutur, ta ki Barbara mızıldanmaya başlayıncaya kadar) ya da çileden çıkarıcı bir beceriksizlikle (öyle ki, Barbara onun gözardı ettiği bir şey hakkında yorum yapma cesaretini gösterecek olursa, "Yaptığım her şeyi eleştireceksen, al kendin yap" der) karşılanıyordu.

Peter, onun mutluluğu için kendisiyle, programıyla ya da davranışlarıyla ilgili herhangi bir şeyi değiştirme konusunda isteksiz olduğunu göstermişti. Barbara uzun saatler boyunca onun bu kadar kendine dönük olmasının nedenini tartışmıştı. Bütün erkekler vermekten yoksun muydu? Yoksa o mu arsız bir adam seçmişti? Hata onun hatası mıydı? Kayınvalidesinin ima ettiği gibi şımarık ve çok fazla talepkâr biri miydi? Yoksa arkadaşlarından birinin dediği gibi, kocası taşıması gereken yükten kurtulmak için onun çocuklarına duyduğu derin sevgiden faydalanan, aptal bir kadın mıydı?

Çoğu zaman Barbara, bu işin altından kalkmasını, farkedilmeyi ve onun değişmesini sağlayacak bir plan, bir teknik olup olmadığını düşünüyordu.

Üç klasik soru:

• **Onun nesi var?** İhtiyacım olanı, istediğimi, almam gerekeni bana neden vermiyor? Beni her zaman güldürebilen Peter'a ne oldu? Beni hepten gözardı etmek yerine, kötü hissettiğim zamanlar beni neşelendiren adama ne oldu?

• **Benim neyim var?** Çok mu fazla şey bekliyorum? Onu hiç sevdim mi? Bunun olacağını neden göremedim? Son olarak da hayal kırıklığı yaratan soru:

• **Onun değişmesini sağlamak için ne yapabilirim?** Onu sevmek istiyorum, mutlu olmak istiyorum. Ama onu sevebilmek için onun eski Peter gibi olması gerek! Onun değişmesine ihtiyacım var. Sizin buna ihtiyacınız olmaz mıydı?

Barbara bu soruları Peter'la tartışmaktan vazgeçti çünkü Peter onun getirdiği cevapların hiçbiriyle ilgilenmiyor ve kendisi de cevap getirmiyordu. Aslında Peter sorulacak bir soru olduğunu gerçekten bilmiyordu.

Barbara bunu ilginç ve büyük ölçüde çileden çıkarıcı bulmasına rağmen, Peter'ın aralarında bir sorun olduğunu bile bilmediğini kabul etmek zorunda kalmıştı. Ona söylemiş miydi? Kesinlikle söylediğini düşünüyor, yakın zamanda birbirlerine bağırmalarını ve evde arkadaşlarının bile dikkatini çeken gittikçe daha da soğuyan ortamı hatırlıyordu. Ancak Peter etkilenmemiş görünüyordu.

Peter'ın hayatının merkezinde işi vardı; burada verimli, becerikli ve yoğun biçimde çalışıyordu. İlk terapi seansında açıkladığı gibi, Barbara'nın son zamanlarda moralinin bozuk olduğunu farketmesine ve bunlara da her zamanki gibi katlanmaya çalışmasına rağmen, "harika" bir evliliği olduğunu düşünüyordu. Aslında her zaman biraz mutsuzdu; Barbara böyleydi.

Peter Barbara'nın, kendisini "biraz dengeye koyacak" biriyle konuşmaya gitmesi fikrine seviniyordu. Son çocukları doğduğundan beri genelde olduğundan daha moralsiz, birlikte yaşaması zor biri olmuştu. İşinin gerektirdiği zaman muazzam olmasına rağmen, ona daha fazla yardım etmeye de çalışmıştı.

Evet, diye katılıyordu, yakın zamanda normalden biraz daha yüksek sesli tartışmaları olmuştu. Ama bunun son derece normal olduğunu düşünüyordu. Her çift kavga eder, değil mi? Peter, özellikle cinsel hayatları çok tatmin edici olmadığında, "öfkeli" olabildiğini biliyordu. Ama evlilikte böyle şeyler yaşanır ve geçer; onun harika bir ailesi var ve Barbara her şeyi çok ciddiye alıyor ve çok inceliyor ve "Sizinle tanıştığıma sevindim doktor. Barbara konusunda size yardım edebileceğim her zaman elimden geleni yaparım."

Barbara'nın, Peter'ı aşmaya çalışmayı bırakmasını anlamak zor değildi. Kişisel hayatlarının değişikliğe uğratılamaz bir versiyonunu yaşıyordu. Tıpkı annesi gibi, Barbara da sessizliğe gömülmüştü.

Ancak sessiz kalmak, öfkesinin geçmesi anlamına gelmiyordu. Eve geldiğinde onu öpememesi, lütfedip aradığında gülümseyememesi ya da geceleri ona doğru dönüp yatamaması gittikçe büyüyordu. Peter'ın otomatik tepkileri, işyerinde daha da uzun süre kalması, gittikçe daha seyrek telefon etmesi de öyle. Moral bozukluğu, Peter'ın deyişiyle üzerine çökerken, onun etrafında olmaktan nefret ediyordu.

Kuşatmanın beşinci günüydü, ama sadece Barbara'nın kafasında. Virüs yüzünden kapalı kalmayan ya da mutsuzlukları üst üste birikmemiş olan Peter için ise gün saymak için geçerli bir neden yoktu. Peter büyük çocukların tabağına mısır gevreği döküp, onları güldürmekle birkaç mutlu dakika geçirirken, Barbara bebeği besledi. (Baba eğlenceli değil mi? Huysuz anneden çok daha eğlenceli.)

Peter tekrar banyoya dönüp saçını, kravatını kontrol etti, dünden cebinde kalanları kontrol edip işe hazırlandı. Barbara ona seslenip, "Peter, çocuklara on dakika göz kulak olabilir misin; bu arada ben de duş alayım?" dedi. Cevap geldi: "Tatlım yapamam. İşe gitmek için hemen çıkmam gerek. Zaten geç kaldım."

Barbara bu sözleri, duş alacağı için soyunmuşken, banyoda duydu. Beklenen öfkenin kabarmaya başladığını, çılgınlığın sesini ve birdenbire içinde tutamadığı hayal kırıklığını hissetti. Patlayacak olsa çok fazla şeye malolacak geçici bir rahatlama yaşardı. Ancak bu rahatlama, sahip olduğu diğer tek alternatif; kronik, boğucu işkence karşısında bir gelişme olacaktı.

Barbara tüm bunları anında gördü ve birdenbire, düşünmeden üçüncü bir seçeneği görerek kendi kendini şaşırttı. Kendi kendine bir ara verebilirdi. Peter'ın onayına ihtiyacı yoktu.

On aydır Barbara'nın dikkatini Peter'dan kendisine yöneltmek için bastırıyordum. Tekrar tekrar aynı soruları soruyordum:

Neden onun izin vermesini bekliyorsun? ("Beklemiyorum. Beklemiyorum! Sadece sıkışıp kaldım. Beni çıkarabilecek tek kişi o ve bunu reddediyor.")

Neden ihtiyaç duyduklarını vermesi gereken kişi o olsun? Bunu alabileceğin başka bir yer yok mu? ("Çünkü bunu ondan istiyorum, nedeni bu! Ben birazcık zamanı, birazcık ilgiyi haketmiyor muyum? Onun nesi var? Hiç önemsemiyor mu?")

Neden hem onu sevip, hem de kendini mutlu etmiyorsun? ("Çünkü yapamam! Çünkü aslında istediğim çok fazla bir şey değil! Çünkü her zaman onu mutlu etmeye çalışıyorum. Karşılığında birşeyler almayı haketmiyor muyum?")

Kendini mutlu etmek mi? Barbara bu, birden bire ortaya çıkan yeni alternatif düşüncesinden başka herhangi bir şey düşünmeden, doğrudan doğruya dolaba doğru yürüdü, uzun zamandır giymeyi beklediği ince elbiseyi çıkardı ve iç çamaşırı giymek için bile beklemeden elbiseyi üzerine geçirdi. Ayağına sandaletlerini giyip, çantasını aldıktan sonra bebeği arabasına koydu ve kapıdan çıkıp, Peter'ın işe gitmek üzere kullanacağı klimalı arabaya bindi.

Muhtemel bir zararı değerlendirerek biraz çekindi. Arabanın yokluğu Peter'ın karısının yokluğunu farketmesine neden olacaktı. Çocukları, tıpkı kendisi gibi, asla tek başına bırakmayacağını biliyordu. Ve birdenbire özgür oldu; Peter öyle olduğunu söylediği için değil, kendisi öyle olduğunu söylediği için.

Barbara özgürdü ve suçluluk şimşeklerinin yaşadığı zevk üzerinde çakmasını bekliyordu. Olmadı. Bu özgürlük sayesinde yapabileceği en iyi yüz şeyi düşünmeye başladı; uzun zamandır ihmal ettiği bir arkadaşını ziyaret edebilirdi, tam günlük bir iş arayabilirdi, pedikür yaptırabilirdi. İç çamaşırı giymediği için bazı ihtimalleri sildi ve zaman bulmuşken tam bir seçenek listesi yaratmaya yöneldi.

Vay, ya hep ya hiç, ha? Yanlış. Dur. Yeni bir çerçeve yarat. Evden kaçmıyordu. O hakettiği soluklanma arasını kullanan bir kadındı. Ne daha fazlasını, ne de daha azını.

Barbara ve ben aylardır onun sadece aşırı uçları görebilme eğilimi üzerinde çalışıyorduk. Kendisini ya tam bir sessizliğe gömüyor ya da zıvanadan çıkıyordu. Tartışma, çelişki, uzlaşma için orta nokta neredeydi? Barbara'nın fantezi çözümlerinde, ya o çocukları alıp hepsini birlikte kabul eden yeni bir sevgiliyle evden kaçıyor ya da neredeyse

(ya da zaten, bu da fantezinin başka bir versiyonu) çok geç kalınmışken yaşanan korkunç bir kaza Peter'ın onu takdir etmesini sağlıyordu.

İhtiyaç duyduğu şeyleri elde etme yolunda küçük, gerçek hayattan adımlar atmayı düşünmek (bunu Peter'ın yapmasına gerek olmadan) Barbara için çok zor olmuştu. Şimdi bunu deniyordu. Sakin bir şekilde Dunkin' pastanesine doğru arabayı sürdü, inmeden önce rujunu ve saçlarını düzeltti ve içeri girdi. Tezgahın önünde duran polislerle hoş bir flörtün ardından iki tane çikolata kaplı güzellik aldı.

Flörtün ve satın aldığı tatlıların uç anlamda kadınların geleneksel günahlarını yansıtmasıyla, Barbara birden zaman zaman işlenen küçük günahların ilaç etkisi yaratabileceğini farketti. Çikolatalı çörekler, yiyecek düşkünlüğü değildi; çekici bir erkeğin gülümseyişini yakalamak da sadakatsizlik değildi ve zevk almak için verilen bir ara çocukların yüzüstü bırakılması anlamına gelmiyordu.

Barbara gazete satın aldı ve hoş, sessiz, soğutulmuş arabada boş zaman ayırarak okudu. Bitirince eve geri döndü. Arabayı kullanırken, Peter'a karşı sabah duyduğu öfkenin dikkate değer biçimde azaldığını farketti. Tuhaf. Dört gün süren hayal kırıklığı çikolata kaplamasıyla nasıl da düzelebilir? Ama oldu işte.

Öfkesinin yerine ise içini korku sarmaya başladı. Peter'ın kızgınlığıyla daha kapıda yüzleşmek durumunda kalacağı kesindi. Sonuçta, işe geç kalmasına neden olmuştu, bunu uyarmadan yapmıştı, çocuklarla ilgili tek bir not bile bırakmamıştı. Kendi kendine bu konuda yaptığımız pek çok konuşmayı hatırladı:

Evet, Peter'ın öfkesiyle yüzyüze gelmesi gerekebilirdi. Kolay, savunmacı "buna sen neden oldun" yolunu izlemeye direnmeliydi. ("Peter, bana kızmaya hakkın yok. Dört gündür nefes almama bile izin vermiyorsun, bir duş alma fırsatı bile vermedin...")

Bunun yerine, Peter'a kızgın olma hakkını tanımalıydı: "Elbette kızgınsın. Sırf yapmam gereken bir şey var diye çıkıp giderek seni burada bırakmam kaba ve düşüncesizce bir hareketti."

Ona büyük olasılıkla şöyle karşılık verirdi: "İşe geç kalmama neden olacak kadar önemli olan neydi?"

"Ara vermeye ihtiyacım vardı, o yüzden ara verdim," diye açıklardı. "Senin bana bu arayı vermeni bekledim, bu da beni huysuz ve öfkeli yapıyor. Birbirimizi öylece bırakmanın en harika çözüm olduğunu düşünmüyorum. Bir sonraki sefere bu zaman karmaşasını daha iyi çözebiliriz."

Doğal olarak konuşma burada bitmeyecektir, konu tek bir olayla da çözülmeyecektir. Bunun gibi pek çok durum ortaya çıkacaktır ve eşlerin hiçbiri bunların hepsinde kazanan kişi olmayacaktır. Ancak aralarındaki çok önemli bir şey iyiye doğru değişebilir. Peter'ın daha fazla vermesini sağlamaya çalışmak yerine Barbara kendisi için ihtiyaç duyduğu şeyleri alma yeteneğini güçlendirmeye odaklanmaya başlamıştır.

Peter'ın vereceklerine daha az ihtiyaç duymak, vermedikleri için öfkelenmekten daha zor olmuştur. Bunun anlamı Barbara'nın güven içinde kendi kendine öfke duymak yerine Peter'ın öfkesiyle yüzleşmek durumunda kalabileceğidir. Aynı zamanda, evdeki hayatından tatmin olmanın daha iyi bir yolunu bulmaya çalışması, Peter'ın kendisini daha fazla tatmin etmesini beklememesidir. Ancak günün sonunda Barbara'nın Peter'ı sevebilmesi için tek yol ona daha az ihtiyaç duymasıdır. Barbara bunun kendi seçimi olduğunu anladığında harekete geçmek için güç toplamaya başlamıştır.

Eve dönerken, Barbara başka birinin öfkesiyle yüzleşme konusunda çalıştıklarımızı gözden geçirmiştir. Kendi kendine yüzleşmek durumunda olduğu şeyin sadece onun öfkesi olduğunu, boşanma ya da saldırı olmadığını düşünmüştür. Kendi kendine, Peter'a karşı öfkeli olmasına rağmen onu sevdiğini hatırlatmıştır. O da Barbara'yı öfke nöbetini atlattıktan sonra niye sevmesin?

Yine de gelecekten korkmuştur. Birden bire, Peter Barbara'nın eve gelişini gözünün önüne getirip, onun öfkeli yüzünü görmekten korkmuş olabilir mi, diye düşünmüştür. Onun gerçekten ne kadar bencil olduğunu bilmekle birlikte (bunun, kendisinin çok daha cömert yapısına zıt olduğunu düşünüyordu) bir an için ona sempati duymuştur.

Bu arada, Peter'ın öfkesi tepelere ulaşmıştı. Barbara'nın ne yaptığını anında anlamış ve dürüstçe, şaşkına dönmüştü. Buna nasıl cüret

eder? Nasıl yapabilir? Bir dizi telefon konuşması yaparak onu yakalamaya çalışmıştı; işe zamanında varamayacaksa, en azından duygularını yönelteceği bir hedefi olmalı.

Peter'ın telefon görüşmeleri, kardeşi tarafından canı yakılan kızının çığlıklarıyla bölünüyordu. Peter bu çığlıkları mümkün olduğunca gözardı etti çünkü karısının onlara çok erken müdahale ettiğini, güçlenir ve kendi işlerini kendi aralarında hallederlerse çocuklarının çok daha iyi olacağını düşünüyordu. (Sinirli anne, berbat bir eş, yatakta donuk et parçası gibi... Barbara çok kötü bir tercihti. Evlenirken ne düşünmüştü acaba?)

Çığlıklar devam etti, bebeğin ani katılımıyla da katlandı. Peter çekingen bir tavırla durumu inceledi. Bebeği kucağına aldı, ıslak ve kokuyor olduğunu görüp, onu oturma odasına götürdü, çocukların sesi kesilmişti. Oğlunun televizyona iki santimetre mesafede durup çizgi film kahramanının öldürülmesine takılıp kaldığını keşfetti. Kızı köşede heyecan içinde, oyuncak bebeklerini bıçaklar gibi hareketler yapıyordu. Peter oğlunun kız kardeşini sessiz kalmaya zorlayacak ne yapmış olabileceğini tahmin edebiliyordu. Oturma odası darmadağın olmuştu. Bebek hâlâ kokuyordu. Tanrım. Bütün gün bunun içinde kapana mı kısılacaktı? Bunu kaldıramazdı.

Birden bire Barbara'ya karşı beklemediği bir sempati hissi duydu. Bunu dört gün boyunca çekmek? (Barbara bunun aslında şu ya da bu şekilde dört yıldır sürdüğünü hatırlatırdı.) Evden çok daha erken çıkmalıydı. Bu düşünce ona hesaplayamayacağı kadar kaygı verdi. Barbara asla çıkıp gitmezdi, asla çocukları terketmezdi, asla onu terk etmezdi, bundan emindi. Ya terkettiyse?

Peter ailesini seviyordu, onu seviyordu. Sadece Barbara huysuzlaşmış, sürekli şikâyet eder olmuştu. Şimdi Peter onun şikâyet edecek birşeyleri olabileceğini görüyordu. Arabanın sesini duydu ve itiraf etmediği korkunun yok oluşundan büyük bir rahatlama duydu.

Barbara merdivenleri tırmanır tırmanmaz, evden gelen tanıdık sesleri duydu; televizyon ve elbette ağlama sesi; ancak belli bir gerginlik olmadığını hemen farketti. İçeriye girmek için anahtarı kullandı ve ka-

pıyı açarken Peter'ın merdivenlerden kendisine doğru geldiğini gördü. Durakladı, onu görünce Peter da durakladı.

Bir darbe olmasını beklediler. Sonra Peter onun önünde dizlerinin üzerine çöktü ve en zavallı sesiyle; "Lütfen. Bana işkence et. Beni sakatla ama beni bir daha bu yaratıklarla yalnız bırakma, sana yalvarıyorum" dedi.

Barbara haklı öfkesinin bir köşesinde yalpaladı ancak yarım saati kendine ayırmış olması komiklik hissini geri getirmişti. Kahkaha attı ve kendine rağmen Peter için aldığı çikolatalı çöreğin olduğu kese kağıdını Peter'ın kafasına şöyle bir vurduktan sonra yere onun yanına oturdu. "Tatlım," diye söze başladı, "bak ne yapmam gerektiğine karar verdim."

YEDİNCİ BÖLÜM

Aşkın Sınırları

Aşk her şeyi elde etmemizi sağlamaz. Hatta çoğu şeyi elde edemeyiz. Altıncı bölümde, aşkın korku ve kızgınlık gibi duygularla nasıl bastırıldığını gördük. Aynı bölümde bu duyguların ne kadar güçlü olduğunu ve düşüncelerimize ve hislerimize egemen olduğunu belirttik; bu duyguların arkasına saklanmanın ne kadar kolay olduğundan söz ettik ve kızgınlığın ve gerginliğin aşkımızın sınırlarını belirlediğini açıkladık. Aslında bu sınırları aşmamız zor değildir.

Bu bölümde ise aşkımızı kısıtlayan ve sınırlayan üçüncü bir unsurdan söz edeceğiz. Söz edeceğimiz bu unsuru da kesinlikle aklımızdan silmeye çalışmalıyız. Bu unsurun adı ise fantezidir. Diğer bir deyişle hayal kurmak. Anlayacağınız üzere fantezi, kafanızda kurduğunuz aşk yüzünden gerçek aşka ulaşmanızı engelleyen, aşka ait görsel düşüncenizdir. Kafamızdaki fanteziler, kendimizi kimi sevmeye izin verdiğimizi belirlediği için bizi sınırlar, çünkü fantezilerimiz nasıl birini sevmenin gerektiğini bize açıklar.

Yine de bu açıklama çok saçma bir açıklama değildir. Neye ihtiyacımız olduğunu bilirsek, o zaman neyi kabulleneceğimizi de biliriz. Neyi veya kimi kabullenmeyeceğimizi de... Daha sonra hepimiz kendimiz için doğru erkeği seçebilmeyi ve erkekler arasında seçim yapabilmeyi öğreneceğiz.

Aklınıza takılan o küçük varsayımın aslında ne anlama geldiğini anladığınızda aşkı sınırlayan en büyük unsuru da keşfetmiş olursunuz. Aslında aşkı kısıtlayan en büyük unsur kendi görüşlerimiz ve kafamızdaki aşkın o portresidir. Görüşlerimiz bize ilham kaynağı da olsa, bize motivasyon da verse, aynı zamanda bizi engellemeye ve sınırlamaya devam ederler. Bunun sonucunda *onu daha fazla sevemem, o hiç de düşündüğüm gibi biri değilmiş* gibi önyargılarımız olduğunu görürüz.

Aşk Görüşü

Beraber olduğumuz kişinin nasıl olması gerektiğini değil nasıl biri olduğunu düşünürsek ve ilişkimiz konusunda tam olarak neler hissettiğimizi anlamaya çalışırsak, aşka ve sevgiye gereken değeri vermiş oluruz. Ne yazık ki böyle bir görüş değişikliğine başvurduğumuzda mutlaka bir şeyleri gözden çıkarmamız gerekecek ve bazı değerlerimizi ve isteklerimizi yitirmiş olacağız. İsteklerimizden vazgeçmek de bizim için zor, hatta belki de dayanılmaz olacak. Karşımızdaki insanı sevmeyi öğrenmeden önce, kafamızdaki beyaz atlı prense aşık olduğumuz kesin. Ne yazık ki karşımızdaki insanı gerçekten sevebilmemiz için kafamızdaki ve hayalimizdeki prensi tamamen silip atmamız gerekecek.

Hayal ettiğimiz aşk veya sevgilinin temelini aslında sadece duygularımızın ve duygusallığımızın oluşturduğu da apaçık ortada. Daha sonra da bu temelin üstüne çoğumuz, birçok romantik düşünceden oluşan tuğlalar koyar ve kocaman bir kule inşa ederiz. Kafamızdaki düşünceleri canlandırmaya çalışırken düşündüğümüz son şeylerden biri de alın yazısı veya Tanrıdır.

Aşkın o saf duygusal temelinin bir orman gibi olduğunu hayal edin. Her ormanda olduğu gibi sizin hayalinizdeki ormanda da çeşit çeşit, binlerce ağaç olduğunu düşünün. Bu ağaçların her birinin farklı birer duyguyu veya romantik beklentiyi simgelediğini varsayın. Sonuç olarak aşkı hayal ettiğinizde bu ağaçlar sizin bulanık bir resmi Daha net bir şekilde görmenizi sağlayacaktır çünkü her ayrıntı sizin hayalinize derinlik, açıklık ve somutluk kazandıracaktır. Her ağaçta kar-

şınızdaki kişiden beklediğiniz unsurları görebileceksiniz. İşte böyle görünecek, şöyle konuşacak, benim sevdiğim böyle espri yapacak, bana böyle dokunacak, beni bu şekilde koruyacak veya destekleyecek. Ben de şöyle hissedeceğim, böyle cevap vereceğim, diyeceksiniz. O zaman da hayal ettiğiniz kişiyi bulduğunuzda o kişinin size ait olması gerektiğini anlayacaksınız.

Bu gibi ayrıntıların ortaya çıkardığı en büyük sorun ise her ayrıntıya çok fazla odaklanırken gerçekteki amacımızdan sapma ihtimalimizin çok yüksek olmasıdır. Yani ağaçlara bakmaktan ormanı görememe ihtimalimiz yüksektir. Öte yandan beraber olduğumuz kişiyle karşılıklı hislerimizin birincil önem taşıdığına inanmayı da ihmal etmeyiz ve bizim hayalimize uymayan her ayrıntı ve koşulu gözümüzde büyütürüz. Bunun sonucunda da gerçekte istediğimiz ilişkiyi bir türlü bulamayız.

Ayrıntıların önem kazanmasının sebebi romantik fantezilerimizin aslında aşkla ilgili beklentilerimizi içermesidir. "Fantezi" kelimesini kullanmayı tercih ediyorum çünkü "beklentiler" aslında değer verdiğimiz ve hiçbir zaman vazgeçmeyi düşünmediğimiz bazı standartları ve normları simgelemektedir. Öte yandan "fanteziler" hayallerimizi, istek ve dileklerimizi simgeler. Bu gibi hisler ve hayallerden vazgeçmemiz zor da olsa mümkündür çünkü zorunlu veya gerekli olduğunda umutlarımız veya hayallerimizden vazgeçmeye katlanabiliriz.

Fantezi ve beklentilerin birbirine karışması da çok kolaydır. Aşk hakkında hayal ettiklerimiz aşktan beklentilerimizle birbirine karışır ve bütünleşir. Bu da beraber olduğumuz kişileri sevebilmek veya onlarla mutlu olabilmek için aşktan beklediklerimiz ve aşka ihtiyaç duyduğumuz şeyleri birbirine karıştırmak anlamına gelir.

İşte bu da tehlikelidir. Sevdiğiniz kişinin hayalini kafanızda kurduktan sonra aslında bu kişinin farklı birisi olarak gözünüzün önünde canlanması ilginçtir. Fakat bir kişiye bir şekilde ihtiyacınız varsa ve bu kişi sizin ihtiyaçlarınızı kesinlikle karşılamıyorsa, işte bu korkunçtur.

Bu yüzden beraber olduğumuz kişiyi kabullenmek zorunda kalırız. Bir şeyi kabullenmek de bizi rahatsız ve tedirgin eder. "Bu kişiyi her şeye rağmen seviyorsam, ben nasıl bir insanım? Yapabileceğimin en

iyisi bu mu? Bir şeye boyun eğmek ve birisini bu şekilde kabullenmek, ödün vermek anlamına gelir. Bu da bir kayıp demektir.

Örneğin, Kate ve Robert'ı ele alalım. Kate ve Robert anaokulundan beri birbirlerini tanıyorlardı. Sadece altı aydır çıkıyor olmalarına rağmen her iki tarafın da ailesi ikisinin birbirlerine uyduklarını düşünüyor ve evleneceklerini umut ediyorlar. Kate ise Robert'ı "Aşık olmak için kendimi zorlayabilirim, çünkü istesem onu sevebilirim ve onunla evlenebilirim ama o zaman da hayalini kurduğum mükemmel aşkı gözardı etmek zorunda kalırım" diyerek kendini denetliyor ve ilişkilerinin ilerlemesinden kaçınıyor. "Ben Juliet'im, Guivere'yim ve Isolde'yim; bu yüzden sadece sıradan ve herkesin bildiği Kate ve Robert olarak mutlu olmayı hayal edemem."

Romantik fanteziler kesinlikle olumludur ve gerçek de karmaşık bir olgudur; bu yüzden de hepimiz şu ya da bu şekilde birilerini veya birşeyleri kabullenmek zorunda kalırız. *Mükemmel İnsanı Aramaktan Vazgeçmek ve Sevebileceğimiz Birini Bulmak* adlı kitabımda romantik bağlılığın prensibine ben "Fiks menü" adını veriyorum. Aşk veya sevgi de fiks menü gibidir. Biftek istiyorsanız yanında garnitür olarak bezelye yemek zorunda kalırsınız; tavuk yemek istiyorsanız yanında ıspanak yemek zorunda kalırsınız. Bu menüyü değiştiremezsiniz!

Birisini kabullendiğinizde kendinizi aşırı derecede rahatsız hissediyorsanız o zaman beraber olduğunuz adamdan çok beklentilerinize bağlısınız demektir. Sevmekten kaçınmanın en büyük nedeninin aslında şımarıklık olduğunu düşünüyorum (Onu ciddiye alamazdım, o bir göz doktoru). Bazı insanlar ise gençlik çağında edinmiş oldukları fantezileri inatla savunmaya devam etmektedirler ("Saçmaladığımın farkındayım ama bunu engelleyemiyorum; dans etmeyi bilmiyorsa ya da güzel araba kullanamıyorsa, ondan soğuyorum."). Diğer insanlar ise biraz daha olgunlaşmış fantezileri savunmaktadırlar ("Çağdaş sanat hakkında hiçbir şey bilmiyor."). İnsanların bazı eksiklikleri veya farklılıkları ise aşık olmak için yanlış insan olarak nitelendirilen kültürel günahlardır (Sigara içiyor, içki içiyor, çok şişman, çok durgun, çok hareketli, işsiz, cinsel açıdan yetersiz veya umursamaz bir insan).

Yukarıda sözü edilen koşullardan bazıları aslında önemsiz olmakla birlikte bir ilişkiden kaçınmamıza veya kendimizi geri çekmemize neden olabilmektedir ("Yemek yeme sekli çok kötü, onu ailemle tanıştırdığımı hayal ediyorum. Daha sonra yemekte annemin onu seyrettiğini hayal ediyorum. Yemek yerken ağzının kenarından yemekler akıyor ve annem de bunu görüyor. İşte o anda kafamdaki hayali görüntüler kayboluveriyor.).

Sevdiğiniz kişinin hatalı gördüğünüz yanı ne kadar zararsız veya küçük de olsa, onu sevebilmek ve hatalarıyla onu kabul edebilmek için çok büyük bir çaba sarfetmeniz gerekebilir. Bazen de birisine tamamen bağlanmaktan korktuğumuz için bu korkuyu fantezilerimizin gölgelemesine izin veririz. Yukarıda söz edilen bağlanma unsurunun içinde anne olma korkusu, tekeşlilik, bir erkeğin kontrolünde olma, aileden ayrılma gibi daha derin korkuların da yer aldığı kesindir. Bu korkular nedeniyle bilinçsiz olarak ve aslında nedenini tam olarak bilemeden kendimizi geri çekeriz. Tavır ve davranışlarımızın nedenini bilemesek de, sevgilimizden neden uzaklaştığımızı anlamasak da, sezgilerimize ve tepkilerimize güveniriz. ("Yapamam, onunla beraber olamam, arabasında 'Carlsbad Caverns'daydım' yazan bir etiket var.").

Son olarak ve bize en çok acı veren şey, kafanızdaki büyük resmin hayalinin etrafındaki birçok ayrıntının büyük beklentilerimizle bağlantılı olması ve beklentilerimizle özdeşleşmiş olmasıdır. Bu durumda da sevmeyi kabullendiğimizde birçok istek ve beklentimizden mahrum kaldığımızı düşünürüz. Hatırlayacağınız üzere Marcia, kaybettiği şeylerle savaştı ve Jerry'ye bağlanmanın, duygusal bir ruh eşi bulma umuduyla sonsuza dek vedalaşmak anlamına geldiğini farketti. Kendilerine göre daha çok çalışmayan veya daha az kazanan kişileri sevdikleri için acı çeken birçok kadına rastlamışımdır. Bu kadınların, hatta birçok kadının beklentisi, eşlerinin kendilerinden daha çok kazanması ve evin geçimini sağlayabilmesidir. Çoğu zaman da deli dolu, hareketli ve neşeli oldukları için kadınların kendilerini iyi, mutlu ve neşeli hissetmesini sağlayan erkek ve gelecek vaadeden ve güvenilir olan, fakat konuşkan ve neşeli olmayan erkek arasında seçim yapmakta zorlanan kadınlara da rastlarım.

Peki siz bu iki örnekten hangisini seçerdiniz? Hangimiz bu kararı gözü kapalı verebilecek kadar cesuruz? Hangimiz beklentilerimizden vazgeçip sevdiğimiz insanda daha güzel nitelikler bulduğumuza inanırız? Çoğumuz böyle durumlarda bitkin düşeriz, ölçer, biçer ve ince eleyip sık dokuruz. Artıları eksileri karşılaştırır, arkadaş ve uzmanlardan yardım isteriz. Arkadaşlarımızın veya uzman kişilerin, belirli bir seçimi yapabilmek için, bir gizli formüle sahip olduklarını varsayarız. Hatta daha da aşırıya kaçar, burçlardan, fallardan umut bekler, Tanrının bize bir işaret göstermesini dileriz.

Aşk da, sevgililerimiz de, hatta hayatımız da beklentilerimizi hiçbir zaman tam olarak karşılamaz çünkü beklentilerimiz her zaman bize göre doğru ve uygundur. Kafanızdaki, çok mu fazla talepkârım, çok kızgın olmalı mıyım, farklı olmak zorunda mıyım gibi düşünceler aslında önemli sorunlar değildir. Nasıl hissederseniz hissedin, kızgınsanız, sinirliyseniz, ne olursa olsun, beklentiniz olan bazı şeylerden yoksunsunuz demektir. Onu değiştirmek için elinizden gelen her şeyi (hatta aklınıza gelmeyecek her şeyi bile) yaptınız. Ama o hiç değişmedi, şimdi ne yapacaksınız?

Aslında beklentileriniz şu anda elde ettikleriniz karşısında önemsizdir. Önemli olan sorun, romantik fantezilerinize nasıl daha çok yaklaşabileceğiniz de değildir. Önemli olan gerçek aşka veya aşkın gerçeklerine ne kadar yaklaştığınızdır. Yapmanız gereken şey gerçek hayatta beklentilerinizi nasıl yaşayarak gerçekleştirdiğinizdir, çünkü hayatı ya da dünyayı kendi beklentileriniz doğrultusunda değiştirmeniz mümkün değildir. Asıl olanın fantezi değil sevgi olduğunu unutmayın.

Bu mantığı kabul etseniz de başka bir sorunla daha başaçıkmanız gerekir. Mantıklı veya mantıksız da olsa umduğunuz veya hayal ettiğiniz şeye ulaşamadınız. Ona yine de aşık olur musunuz? Olmalı mısınız?

Sizin için doğru cevabın hangisi olduğunu bilmiyorum. Bazı insanların çok uzun süre pişmanlık duymadıklarını bazılarının ise sonsuza dek pişman olduklarını bilemiyorum. Beklentilerini karşılamadığı için sonsuza dek eşlerini suçlayan kadınlar tanıyorum ayrıca bunun üzerinde hiç duymayan ve eşlerini olduğu gibi kabul eden "Onun

huyu öyledir ama onu her haliyle seviyorum" diyen kadınlar da tanıyorum.

Konuşkan olmayan sessiz bir adamla evlendikten sonra her geçen yıl boyunca daha çok yalnızlığa gömülen insanlar olduğu gibi, eşlerinin kapının önünde, sesini duyduklarında bile, evleri duygusal açıdan mezarlık kadar sessizleşen kadınlar da vardır. Eşlerinin sessizliğinde çok farklı bir huzur bulan kadınlar da vardır. Ne yazık ki yukarıda verilen örneklerden hangisinin sizin hissettiklerinizle özdeşleşeceğini bilemem.

Şu anda da aşka giden yolun üzerindesiniz. İlerlemenizin bir erkeğin fantezinize uymadığı bir yönünün sizin fantezinize uymadığı için engellendiğini düşünüyorsanız; şunu hatırlayın: Hayalinizdeki resme uymadığı için onu değiştirmeniz mümkün değildir. Sizin güçlü olan tek yönünüz kendi hayalinizdeki resmi çizebilmenizdir. Hayalinizdeki resme daha az ihtiyaç duyar ve sevgilinizi daha çok severseniz, hayalinizdeki resmi değiştirebilirsiniz.

Wendy Wasserstein, kişilerin hayallerindeki görüntüleri, prensten insana doğru değiştirmelerine yönelik olan gerekli adımları, *The Sisters Rosensweig* adlı oyununda açıklığa kavuşturmuştur. Son perdede evin en büyük kızı, çocukluğundaki şirin Yahudi çocuklarını temsil eden bir adama karşı hislerini tartıp açıklığa kavuşturmaktadır. Bu kız, yaşamış olduğu ortam ve çevreden her zaman uzaklaşmak istemiştir. Ömrü boyunca kendisini o çevre ve çevreden uzaklaştıracak bir kahraman aramıştır. Bu kişinin kendisini çevresinden, ailesinden ve geçmişinden uzaklaştırmasını istemiştir. Sonunda ise hayalinde canlandırdığı kahramana hiç benzemeyen birisine aşık olduğunu hissetmiş ve bu aşkı kabullenmek zorunda kalmıştır.

Sara, değişim fantezisini kaybetmek pahasına aşkı bulmuştur ve bu nedenle kendisine iki perde boyunca kızmıştır. Perdenin sonunda yer alan öpücük sahnesinde, sevgilisiyle öpüşmeden hemen önce, sevgilisinin yüzüne bakmış ve "İsminin neden Mervyn olması gerekiyordu ki sanki" demiştir. Oyunu izleyen ve fantezilerinden vazgeçip sıradan insanlarla evlenen ve soyadlarının Rothschild gibi ilginç bir soyadı olmasını bekleyen her kadın Sara'nın ne demek istediğini anlamıştır.

Sara, aşka ve sevgiye yol açmak için romantik fantezilerinden vazgeçmeyi nasıl başarmıştır? Mervyn'in kendisini gördüğünü ve kendisini sevdiğini farketmiştir. Duygusallık hakkındaki düşüncelerini ve bakış açısını değiştirmek zorunda kalmıştır. Sara'nın normlarına göre, ilgili olan ve sevdiklerini açık açık belli eden erkekler zayıf erkeklerdi, soğuk ve gizemli davranan erkekler ise güçlü erkeklerdi. Sara aslında bu kavramları tamamen yanlış değerlendirdiğini farketti ve bu konudaki düşüncelerini de değiştirdi.

Daha sonraları Sara güçlü olduğunu sandığı erkeklerin aslında umarsız olduklarını görmeye başladı ve güçsüz olduğunu sandığı erkeklerin aslında sevgi dolu erkekler olduklarını gördü. Sara dönüp kendisine baktığında ve kendi düşüncelerini analiz ettiğinde düşündüğünden farklı tepkiler vermesi gerektiğini anlamıştır. Mervyn'den kaçmak yerine ona kucak açmaya karar vermiştir. Tabii bunu da tedirgin bir şekilde ve istemeye istemeye yapmıştır. Fantezilerinden vazgeçtiğini anladığı anda aşkı keşfetmiştir. Çoğumuz da aşkı böyle buluruz zaten.

Hoşlandığınız kişi hayalinizde canlandırdığınız kişiye benzemese de, onu daha çok sevebilmeniz mümkün. Hatta ona alıştıktan sonra hayalinizde canlandırdığınız prense veya resme benzemesinin gerekmediğini de hissedersiniz. Belki Sara gibi başlangıçta kendinizi kötü hissedebilir veya kendinize kızabilirsiniz. Sara da başlangıçta kendine çok kızmıştır. Bunca sene bekleyip doğru erkeği aradıktan sonra tüm arkadaşlarının evlendiği gibi sıradan biri olan bir "Mervyn"le evlenebileceğini hayal bile etmiyordu. O da artık diğer arkadaşlarından farklı biri değildi.

Sara da sonuç olarak itiraf etmiştir. Onca sene sıradan biri olan "Mervyn"i beklemiştir. O ise ailesinden ayrı bir şehirde, ayrı olarak yaşamayı ve çok farklı biri olduğunu kanıtlamayı ömür boyu hayal etmiştir. Bu hayallerle yaşamıştır ama daha sonraları, bu hayallerden çok aşka ihtiyacı olduğunu farketmiştir. Bu yüzden hayalindeki resmi değiştirmeyi, Mervyn'i kaybetmeye yeğlemiştir. Bu seçim Sara için çok zor bir seçim olmuştur. Aslında bu seçim hepimiz için zordur. Peki ama neden? Çünkü birini severiz. Fakat bu kişi hayalimizdeki gibi gizemli ve çekici değil, sıradan biridir. Biz de bu sıradan kişiyi kabullenmek zorunda kalırız.

Aşkı Bulduğumuzda Neyi Kaybederiz

"Geçen hafta sizin konuşmalarınızdan birini dinledim ve kocama karşı daha çok sevgi göstermeye ve ona nazik davranmaya çalıştım. Yaptığı hataları yüzüne vurmamak için kendimi tuttum, yaptığı iyi ve doğru şeylerin hepsi için ise ona teşekkür ettim ve onu takdir ettim. Sanırım tüm bunlar işe yaradı çünkü şu anda ona daha az kızdığımı farkediyorum. Şu anda kızgın değil üzgün hissediyorum."

Daha az ihtiyaç duyup daha çok sevmek, sizin erkekler hakkında değil, sevgi hakkında daha zeki olmanızı sağlar. Kızgınlık, tedirginlik ve romantik fanteziler ise aşka ve sevgiye giden yolda yer alan engellerdir. Sevgi ve aşka ne kadar önem versek de çoğumuz başka küçük engellere kafamızı takarız.

Aşka giden yolumuzu kapatan kızgınlık gibi duygularla savaşabilir ve onları aşabiliriz. Sara gibi biz de fantezilerimize sıkıca sarılmaktan vazgeçebilir ve sevgiye yer açabiliriz. Bunları yapabileceğimiz kesin ama hiçbirimizin bunu güle oynaya veya isteyerek yapamayacağı da kesin. Bunun en büyük nedeni ise kendimizle savaşmaktansa bir sevgiliyle savaşmanın daha kolay olduğunu düşünmemizdir.

Sizin ve onu sevmenizin arasındaki engelin ne olduğunu keşfetmek için veya sizin ona daha az ihtiyaç duymanız arasındaki engelin ne olduğunu keşfetmek için kendinize her zaman aşağıdaki iki soruyu sorun:

- Beni engelleyen nedir?
- Bu engeli neden aşamıyorum?

Fantezilere gereğinden fazla önem verip takılmak, gerginlikten kaçınmak ve sürekli sinirli olmak bizim sevgiye ulaşmamızı engeller. Yine de bu engellerden vazgeçemeyiz. Çünkü fanteziler de bizim kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Aştığımız her engel bizim ilerleme kaydetmemizi sağlarken, birşeyleri de yitirmemize neden olur. Bu kayıpların oluşmasına engel olmaya çalışırken aslında, gerçek hayatta neleri kaybetmekte olduğumuzu farketmeyiz.

Kendimizi gergin ve tedirgin hissettiğimizde daha çok acı çektiğimiz kesin. Tedirgin olmaktan kurtulduğumuz anda, çok büyük bir rahatlık hissederiz. Kokularımızla yüzleşmeye karar verdiğimiz anda, güvende olduğumuz hissini bir karın ağrısı ile takas etmiş oluruz.

Sinirli olmak ise aslında bizim kendimizi rahatsız hissetmemize neden olur. Bu duyguyu neden bu kadar sevdiğimizi bilemeyiz ama otomatik olarak bu duyguya sarılırız. Kızgınlığımızdan vazgeçemeyiz Neden?

Çünkü kızgınlık bizim ödül aldığımızı sanmamıza neden olurken, affedici olmak ise bizim kendimizi daha kötü hissetmemize neden olur.

Kızgınlık ise bize güçlü olduğumuzu hissettirir ve asi olduğumuzu da... Aynı zamanda sizin kızgın veya sinirli olmanız, başkasının size karşı kızgın davranmasını bir ölçüde engeller. Kendisinden yaşlı ve geleneksel bir düşünce yapısına sahip eşinden söz eden bir kadın bana şöyle demiştir: "Ona kahvaltı hazırlamak zorunda olduğumu sanarak mutfak masasında her sabah öylece oturduğunu görünce kafasına bir tabak fırlatmak istiyorum." "Ama her sabah ona yine de kahvaltı hazırlıyorsun değil mi?" diye sorduğumda ise kadın, "Evet hazırlıyorum, çünkü hazırlamıyorum dediğim anda bir savaş çıkar" dedi.

Bazı kadınlara göre bu katlanılması mümkün olmayan bir şeydi. Reddedilme korkularımız veya fiziksel ya da sözlü bir şekilde saldırıya uğrama korkumuzdan bile olsa birçoğumuz şiddetle karşılaşmaktan nefret ederiz ve kaçınırız. Dişlerimizi sıkar, sinirlendiğimizi gösterir, fakat karşımızdakinin isteklerine yine de boyun eğeriz ve böylece şiddetten kaçınmış oluruz. Bize göre en iyi yöntemlerden biri başkasının surat asmasına izin vermeden, ilk önce bizim surat asmamızdır. Bu, aslında çok basit ve sıradan bir kaçış yoludur.

Diyelim ki partiden sonra arkadaşlara katılıp, birşeyler yemek istiyor. Siz yorgunsunuz ve eve gitmek için can atıyorsunuz. Eve gitme konusunda ısrar edebilir ve onun mutsuz olması riskini göze alırsınız ya da onunla kalır, siz mutsuz olursunuz ya da tabii ki ikiniz kendi yolunuza gidebilirsiniz. Yarım saat sonra, popüler bir restoranda masa boşalmasını bekliyorsunuz, diğer iki çifte aslında sizin gelmeyi is-

temediğinizi söylüyor ve "Hal her zaman onun istediğinin olmasını sağlar" diyorsunuz.

Bu ufak köleliği farkeden bir kadın bunu "Deli Olmanın Verdiği Zevkler" olarak tanımlıyor. "Onun istediği oluyor ve ben de onu şikâyet ediyorum. Bunu yaparken, "Nelere katlanmak zorunda olduğumu görüyor musunuz? Çok zor bir hayatım var" diyorum. İnsanlar benim için üzülüyor gibi geliyor. Bunu seviyorum, önemsediklerini hissediyorum. Üstelik insanlara olayların güzel yanlarından söz ettiğiniz zamanlardan daha çok ilgi çekiyorsunuz.

Ayrıca, hayatımın zor olduğuna ve kocamın da adil davranmadığına ikna olduğumda, kimi zamanlar insanlar bana yardım etmek için devreye giriyorlar. Babamın beni neşelendirmek için yüz dolar göndermesi ya da kız arkadaşımın, canımın sıkılmış olduğunu bildiği için posta işiyle uğraşmamamı istemesi gibi." Durakladı. "Kocam beni kurtarmıyor, artık. Bu beni daha da çılgına çeviriyor. Ne kadar çılgına dönmüş hissedersem o kadar şikâyet ediyorum. Bundan nasıl kurtulacağımı bilmiyorum.

Öfkesini alışveriş yaparak dağıtan başka bir kadın, "Ona kızdığımda, bu bana kendi kendimi şımartma izni verir" diye açıklıyor. Ayrıca ona kızgınsa, o da bunu biliyorsa, adam, kadının para harcamasına itiraz etme özgürlüğünü kaybetmiş hissediyor. Kendimizi şımartma izni, kendimizi yemeğe vermekten, kaba davranarak tatmin olmaya kadar farklılık gösterir. Öfkemiz bize izin sağlar.

Öfke, kendimizi moral açısından üstün görme ödülünü beraberinde getirir. Yaralanan kişinin özsaygısı bir itici güç oluşturur, ben cömertim, o bencil duygusu yaşanır. Ben hastayım ama o hâlâ benden akşam yemeği bekliyor ve ben de hâlâ çamaşır makinesine kirlileri dolduruyorum. O hastalandığında, dünyevi işlerle ilişiğini kesiyor. Bunun nedeni benim sorumluluk sahibi bir kadın olmam, onun da küçük bir çocuk olması. Tüm erkekler böyle değil mi?

Ayrıca, öfke, birbirleriyle savaş hikâyelerini ve ulaştıkları mutlu sonları paylaşan zeki, destekleyici ve eğlenceli kadınlardan oluşan bir topluluğa katılmanın anahtarı olabilir. Bu kız arkadaşlar kulübüdür, bu arkadaşların yanınızda olması hayatı daha hoş ya da mümkün kılar.

Öfke, arada bağ kuran ipin bir parçası olabileceğinden, öfkenizi kaybetmek bir anlamda kayıp olabilir.

Aşk uğruna da olsa öfkemizi bir kenara bırakma konusunda isteksiz olmamızın belki de en önemli nedeni affetmenin bedelinin yüksek olmasıdır. Affetmek, onu oltadan çıkarıp serbest bırakmak gibi gelebilir. İncinmişseniz, öfkeli ya da mutsuzsanız o oltayı sonsuza kadar çıkarmamayı tercih edersiniz.

Mantıksız bir yolda, sizin öfkeniz onun yaşadığı cezaya dönüşür ve sizi incitmesinin ya da size karşı hata yapmasının karşılığında aldığı tek ceza bu olur. Yaranız küçük ya da büyük de olsa, hâlâ öfkeli olmanız gücünüzü geri kazandığınız hissini, "bunu onun yanına bırakmadığınız" hissini yaratır. Affederek bu cezadan kaçmasına izin vermek fazla cömertliktir ve çok zordur.

Mantıklı bir noktaya kadar bu anlamlıdır. Öfkeniz, "Hey! BU beni incitti! Kes şunu, hatalısın. Bana borçlusun!" yazan leon lambaları gibidir. Hatta "İhtiyaç duyduğum şu" ya da "Benim için bunu yapabilirsin" bile yazabilir ve bu şekilde olumlu bir sona hizmet eder. Bu mantıklı nokta geçildiğinde, öfke; diğer bir deyişle öfkenizden kurtulamamanız, aşkın önündeki başlıca engelinizdir.

Bu mantıklı nokta nerede? Bilmiyorum. Bazılarımız nadiren öfkelerini sürdürme armağanı ile kutsanmıştır; diğerleri ise en ufak bir hakarette kin gütmeye eğilimlidir. Elbette alınan yaranın ne olduğu da önemlidir. Sadakatsizlik, bozulan bir partiden daha fazla öfke hakeder; gerçek bir yaralanma doğal olarak, hafif bir sıyrıktan daha fazla öfke doğurur. Yine de mantık her zaman kişiliği kontrol etmez ve kimi zaman öfkemizin boyutunu yapılan hataya göre ayarlamak yerine, yapılan hatayı ne kadar öfkeli olduğumuzla değerlendiririz.

Fazla Bagaj kitabımda affetmeye giden yolu adım adım açıklayan bir bölüm yer alıyor. Affetmek konusunda sorununuz varsa, o kitapta yer alan tartışmaya ve kitabın bibliyografyasına bakmanızı öneririm. Burada önemli olan nokta şudur: Öfke misilleme yaptığınız hayalini uyandırırken, affetmek de zayıflığın kabul edilmesi gibi görünebilir. Gerçekte ise, affetmek kişisel gücünüzün yansımasıdır ve öfkenin ce-

zasını en çok çeken kişi öfke duyan kişidir. Öfkenin verdiği en büyük ceza sizi sevgiye ulaşmaktan alıkoymasıdır.

Öfke, güvende hissetmenizi sağlarken, aşk sizi hassaslaştırır. Öfke sizi güçlü yaparken, aşk sahip olduğunuz için kendinizden nefret ettiğiniz ihtiyaçlarınızı itiraf etmek durumunda bırakır. Öfke genellikle kontrol sağlar, en azından bunun hayalini sağlarken, aşk sadece kendimizi kontrol edebildiğimiz, birbirimizden bağımsız iki eşitlik olmamızı sağlar. Bir tarafımız öfkeden yararlanırken diğer tarafımızın öfke altında acı çekmesi şaşırtıcı değildir.

Aşk deneyimi yaşamak için hiçbirimizin o öfkeyi yok etmesi gerekmez. Sadece öfkeyi, ardındakileri görebilecek kadar eritmeye ihtiyacımız var. Hiç acı çekmemeyi garanti eden aşka ihtiyacımız yok. Sadece incinme riskini göze alacak kadar güçlü olmalıyız çünkü iyileşecek kadar güçlü olacağımızı biliriz.

Kaygı ile karşı karşıya gelmek ve öfkeden kurtulmak, aşk uğruna da olsa yüzleşmeye çekindiğimiz kayıplar içerir. Ancak aşka, aşka izin vermeye, daha fazla sevmeye, sevmeyi istemeye karşı direncimizin temelinde gerçekçiliğin beraberinde getirdiği kayıp vardır. Mükemmel aşk fantezinizden vazgeçerseniz, onu bulmuş olduğunuzu düşünme mutluluğundan vazgeçmiş olursunuz. Tüm bu yolculuk dengelenmiş olur ve hiçbirimiz sonunda yaşadığımız korkunç çarpışmayı özlemesek de, çoğumuz yüksek hızlara çıkmanın eksikliğinden yakınırız. Aslında bazı kadınlar ilişki sırasında akılları bu derece başlarında olursa, bu derece açık görüşlü olurlarsa, bunun aşk olamayacağını düşünürler. Daha da kötüsü, ona daha az ihtiyaç duymak da, bizi kötü geçen pek çok günde hayata bağlayan Külkedisi gibi kurtarılma fantezisini tehdit eder.

Size (ve kendi gizli Külkedime de) güvence veririm ki, bundan tamamen vazgeç'meniz gerekmeyecek. Burada dengeden söz ediyoruz, mükemmel olmaktan değil. Moralinizin bozuk olduğu bir pazartesi sabahında küçük bir fantezi kimseye kötü gelmez. Moral açısından üstün olmaktan biraz zevk almak zaman zaman iyi gelir. Zaman zaman çaresizlik içinde inlemeniz, onun da üstünlüğünden zevk al-

masını sağlayacaktır. Kişinin kendisinden sorumlu olması gerekli bir zorluktur ancak başka birini suçlama fırsatını değerlendirmek evliliğin olağanüstü faydalarından birine dönüşebilir. Arada bir teslim olmanın kötü bir yanı yoktur.

Romantik hayallerinizden romantik gerçekliğe geçtiğinizde bazı kayıplar olacaktır ancak bu kayıplar sadece bir süre için canınızı yakar. Doğru sık sık aklımıza gelir, romantik fantezi cinsiyetimizin getirdiği bir geçmişi hatırlamadır ve kafamızı karıştırır. Ancak zamanla, gerçek hayat deneyimlerimiz bu fantezilerin yarattığı kayıpları korktuğumuzdan daha aza indirir.

Kurtarılma hayalini kaybederseniz, kendinizle ilgili sorumluluğun gerçekliğiyle yüzleşirsiniz. Çoğumuz yetişkin olmanın getirdiği kişisel sorumluluk, faturaları kimin ödeyeceği ya da işleri kimin yoluna koyacağı ya da sorun yaşadığımızda cevabı kimin bileceği konusundaki fantezilerden vazgeçme yükü karşısında yıkılırız. Bu sorumlulukları bizimle beraber kim alacak? Ufak ufak, hayatın zorlamasıyla ya da kendi kararımızla bu acı veren gerçekleri kabul etmeye, hatta takdir etmeye yöneliriz.

Aşk fantezisini bir kenara bırakmak aşkın kendisinden vazgeçmek anlamına gelmez. Aşk da üstlendiğimiz sorumluluklar ve ödediğimiz vergiler kadar hayatın parçasıdır. **Fanteziden vazgeçmek, mükemmel ve çaba sarfedilmeden elde edilen aşk düşüncesinden vazgeçmektir ki bu fantezi inciticidir.**

Evrensel aşk fantezisinde, aşk basit bir şekilde yüreğinize doluverir. Nasıl ya da neden olduğu hesaplanmaz. Fantezide, aşkı uzaklaştırmayı isteyemezsiniz ya da aşkı hissetmek uygun ya da doğru olduğunda, bu duyguyu yaratamazsınız. Romantik fantezide, aşk isteğimiz dışında gerçekleşen bir şeydir. Ve şüpheye yer bırakmaz, bu nedenle de kendi yargınızı da geçersiz kılar.

Aşkın eylem değil de tepki olduğu, aşkın birileri tarafından yolumuza konmuş bir hediye olduğu fantezisinin verdiği rahatlığı isteriz. Doğum günümüzde satın alınan, bizim bilmediğimiz gelecekteki özel bir anda ortaya çıkarılacak mücevher gibi aşk da bizim için planlanmıştır. Geldiğinde bize düşen bunu farketmektir. Aşkın, bizim ger-

çekleştirdiğimiz bir eylemin, bir tavrımızın, bir olayı şu değil bu şekilde yorumlama konusundaki tercihimizin ya da bize fayda sağlayabilecek bir duygusal yönde bilinçli olarak hareket etmemizin sonucu olabileceği şeklindeki küçültücü düşünceye karşı direniriz.

Her şeyin ötesinde, romantik fantezi kendi sınırlarımızla ilgili kaygılarımızı kolaylaştırır. Duygusal sorunlarımız ne olursa olsun; kaygılarımız, rekabetçilik, değişkenlik ya da katı yargılarda bulunma eğilimimiz; bunlar hakkında endişelenmemiz gerekmez. Bu erkek "doğru kişiyse" bizim sorunlarımız aşılacaktır. Bu çok çekici bir düşünce. Aşkın işlemesini sağlamak için kendi içinizde hiçbir şey değiştirmek (çok acı veren ve çaba gerektiren bir süreç) durumunda kalmayacaksınız. Aslında aşk işlemesinden söz edilecek bir iş değildir. Bu yolla yaşadığınızın aşk olup olmadığını anlarsınız.

Onu daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymak, çaba sarfetmeden aşkı elde etme fantezisinin tam zıttıdır. Daha önce de söylediğim gibi, geçirilecek zamana neşe katmak ya da boşanmadan kaçınmak için tercih edilecek en iyi yol olduğu için aşkı yaratmaya kalkışamayız. Ancak yolumuzu açmak için yapabileceğimiz çok şey vardır, böylece aşkın kök salıp tutunabileceği sağlam toprak olacaktır. Ne yazık ki, bu yolu temizlemek için yapabileceğiniz her şey çaba gerektirir.

Buna değer. Hissettiklerimizi kontrol edebilmekle kalmayız, kontrol etmemiz de gerekir. Aşk, bizi kontrol etmesine izin vermemiz için fazlasıyla önemlidir. Aşkın kontrolünü elimizde tutmak için çaba sarfetmeliyiz. Aksi halde, en çok üzerine düştüğümüz ilişkilerimiz, geçip giden her öfke dalgasında, yabancı birine karşı hissedilen her alevlenmede, günlük hayatta yaşanan rahatsız edici her şeyde, gittikçe daha hassaslaşır. Aşk bizim bu dar geçitleri aşmamızı sağlar. Aşkın, eğer gerçekse, bizim için engelleri ortadan kaldıracağı inancı yüzünden çaba sarfetmemek deliliktir.

Bütün mantığa rağmen fantezilerden kurtulamamamız için son bir neden daha vardır. Bu çok iyi bir neden olmamakla birlikte, çok güçlüdür ve bunu dile getirmemek dürüstlük olmaz. Tom Wolfe *The Right Stuff* kitabında buna örnek veriyor.

John Glenn'in karısına tepkisini anlatıyor; Glenn roketin uzaya fırlatılmasını beklerken karısı Annie'nin Başkan yardımcısı Lyndon Johson ile beraber zaman geçirmekten çekinmesi karşısında gösterdiği tepkiden söz ediyor. Annie utangaç ve konuşma sorunu olan bir insan ve Başkan yardımcısına yardımcı olurken televizyonda görünmek fikri onu rahatsız ediyor. Johnson ise sadece Birleşik Devletler Başkan Yardımcısı değil, aynı zamanda uzay programının tamamı üzerindeki siyasi gücü temsil ediyordu. İstediğinin olması gerekiyordu ve o anda da televizyonda Annie Glenn ile görünmeyi istiyordu.

Sonunda Johnson'ın Glen'in evinin önünde limuzinin içinde sigara içerken, Annie'nin içeride oturup kapıyı açmamak için direnmesi ikilemi NASA patronlarına ulaştı. Glenn'e bir geri sayım sırasında yaklaştılar. "John, eşinle bir sorunumuz var. İşbirliği yapmıyor, John. Belki onu arayabilirsin." O da aradı ve Başkan Kennedy tarafından uzay programından özel olarak sorumlu atanan Lyndon Johnson'la birkaç dakika geçirmeyi bile reddettiğini öğrendiğinde, ona şu sözleri söyledi: "Başkan yardımcısının, televizyoncuların ya da başka herhangi birinin eve girmesini istemiyorsan, bu beni de ilgilendirir, eve giremezler ve seni bu konuda sonuna kadar desteklerim, yüzde yüz ve sen de bunu onlara söyle. Johnson'ın ya da başka birilerinin eve adım atmalarını bile istemiyorum!"

Fantezileri bir kenara atmak çok zordur çünkü bazen, bazı yerlerde gerçek oluyorlar.

Eylemin Parçası

"Aşkı yanlış anlıyoruz çünkü güce hayranlık duymayı tercih ettik; şefkatimizi kaybettik çünkü kontrol konusunda takıntılı hale geldik;... hayranlık duymuyoruz çünkü her şeyin ve herkesin işe yaramasını istiyoruz;... önemsemiyoruz çünkü bir kadın ya da bir erkek için, eylemin bir parçası için ruhu feda etmenin çok daha kazançlı olduğuna inanıyoruz."

—Sam Keen

Yolumuzda son bir engel daha vardır. Onu daha fazla sevmeye ve ona daha az ihtiyaç duymaya direnebilirsiniz çünkü toplumun tamamı tam ters yöne gidiyor. Sevmek ve ihtiyaç duymanın duygusal açıdan eşanlamlısını vermek ve elde etmek olduğu yorumunu yaparsanız, bu engeli derhal görürsünüz.

Daha fazla sevmek ve daha az ihtiyaç duymak, biraz daha fazla veriyor ve biraz daha az alıyorsak duygusal ve ruhsal olarak bu işten vazgeçmemizi önerir. Ancak değerleri ve bilgeliklerini bunların tam zıttı üzerine kurmuş bir dünyada yaşıyoruz: Biraz daha fazla al, biraz daha az ver. Bu yolla piramidin tepesine ulaşırsın.

Zeki, zengin, başarılı, mutlu olmak için bize temel bir kural öğretildi: Anlaşmayı kendi çıkarına yap. Onun seni, senin onu sevdiğinden biraz daha fazla sevmesine izin ver. Kendine bir köşe ayır.

Kişinin kendi çıkarındaki eğilimler, mallardan, anlaşmalardan, değerlerden ve kârlardan söz ediyorsanız anlamlıdır. Zaman içinde aşk için de böyle düşünmeye başladık.

Bunu tabii ki itiraf etmiyoruz. Yüzeyde, aşkı hâlâ özel bir kategoriye koyuyoruz, gücüne saygı duyuyoruz, ona inanıyoruz ve gerçek tek açıklaması kimya olduğundan, kimyanın mucizesine inancımızı sürdürüyoruz. Tüm romantik protestolarımızda, aşkla ilgili korku ve beklentilerimiz arasında kültürel olarak mükemmel bir ticaretin izlerini okumak çok kolaydır. "Yerleşme" görüşüyle savaşırız, bazı anlaşmaların diğerlerinden daha iyi olduğu ve paramızın alabileceğinin en iyisini alıp almadığımız konusunda kaygılandığımız açıktır. Birbirimizi "o buna değmez" sözleriyle rahatlatırız.

Ve, her şeyin de ötesinde, sevdiğimiz birinin başarısızlığından rahatsızlık duyarız. Şişman bir sevgili, maddi bir başarısızlık, kendisiyle fazlasıyla övünen, eliyle yemek yiyen, dilbilgisi yetersiz bir koca, zeki biriyle beraberken sözlerinde bunu farketmediği anlaşılan bir sevgili; tüm bunlar genellikle ya da sürekli olarak bizi etkileyecek eksiklikler değildir ancak bizi utandıracak eksikliklerdir çünkü biz bunları kendi yetersizliklerimizin ölçüsü ya da kişisel bir başarısızlığın herkese duyurulması olarak görürüz. Seni seviyorsam, orta halli televizyon düş-

künü bir müdür, depresyona girmiş işsiz bir adam ya da kültürel açıdan yetersiz bir adam olan sen, *benim için ne ifade ediyorsun?*

Bu düşünceye gömülmek bir kişinin değerinin ölçüsü olarak da, onun değerinin ödülü olarak da yetersiz bir aşk görüşüdür. Hepimiz sonuna kadar tüketici olmaya alıştık. Aşka olan saygımızı, onu rafta duran en değerli mal olarak görmekle belirtiriz. Bunun sonucunda da sunulacak en büyük kaynakları olanların en çok arzulanan sevgilileri elde edeceğini düşünürüz. Biliyorsunuz, zenginler Lexus alırken, sıradan insanlar Toyota alır; aynı şekilde amigo takımı kaptanı da takım kaptanını kapmayı umar. Bu şekilde gelişmesinin ardında yatan bir mantık vardır ve bu mantık hayatın ekonomik ve sosyal gerçeklerini yansıtır. Tüm bunların aşkla hiç ilgisi yok.

Çoğumuzun hazırladığı uzun, üzücü listeler de öyle; onun olumlu ve olumsuz yanlarını yazdığımız listeler, kendi listelerimiz; risk almamız için gerekçelerin olduğu listeler, almamamızın gerekçeleri listeleri; sevdiğimiz erkekte istediğimiz her şeyin listesi. Ardından da bu listelerdeki her maddeyi tartıp neleri yapabileceğimizin ya da yapmamız gerektiğinin ya da nelerden vazgeçebileceğimizin hesabını yapmanın da aşkla hiç ilgisi yok.

Aşk bu hesaplamalardan tamamen farklı bir histir, tanımlaması, ölçmesi, hatta gerekçelendirmesi çok daha zor olan bir duygudur. Bunu bir tür şeref, içsel bir rahatlama, kendimizi taşıdığımız tutarlı bir duygusal akıntı olarak düşünün. Aşk, başka birinin dikkatle düşünerek hazırladığınız listeye uyum sağlamasıyla ortaya çıkmaz; aşk ne kadar zeki, ne kadar nazik, ne kadar komik, ne kadar seksi, destekleyici ya da başarılı olduğunuzun ölçütü de değildir; biri tarafından reddedildiğinizde öyle olduğunu hissetseniz bile.

Aşkın, verme konusundaki istekliliğimizle ilgisinin, karşımızdakinin almayı haketmesinden daha fazla olduğu düşüncesi çok farklıdır. Değer ile aşk arasındaki fark kafamızı karıştırıyor ve bu karışıklık aşkı ulaşabileceğimiz noktalardan öteye sürüklüyor.

Aşkın, onun ya da sizin aşkı haketmenizle ya da hanginizin sorumlu olduğu ya da kimin daha kazançlı çıktığıyla ilgisi yoktur. Aşk aramızda yaşadığımızdır, birlikte yarattığımızdır, kimi zaman üzerine

titrediğimiz, kimi zaman da altına sığındığımız bağdır. Aşk Havva'dan beri var olduğunu bildiğimiz bir içsel durumdur. Asla Adem'in değerinin ölçülmesi olmamıştır.

İleriye Doğru Hareketimiz

Bir sonraki gelişme noktasına bilinçli olarak kendimizi ittiğimizde, sadece düşüncelerimizde hep ileriye, daima ileriye yürümüyoruz. Daha çok düzensiz bazı şeylerde ilerleme sağlamış oluyoruz. Kendimize yeter olmak konusunda ileri doğru iki adım atıyoruz, sonra güzel biri çıkageliyor ve birdenbire her şeyi kaybediyoruz, merhamet duygusuna muhtaç olduğumuz bir noktaya doğru dev bir geri adım atıyoruz. Ondaki rahatsızlık verici sabırsızlığa süregen kaygı diyebilmek için ileri iki adım atıyoruz, böylece bu sabırsızlığı hoşgörmek daha kolay olacak. Sonra o arabayı durdurup sizi indiriyor ve siz daha bir ayağınızı çekemeden basıp gidiyor. Onu daha fazla sevmek mi? Lütfen...

Üstelik, ne yapacağınızı bildiğinizde bile, bunu daha önce yapmış olsanız ve işe yaramış olsa da, aşka dönme çabasını sarfetmek zor olabilir. Bazı zamanlar bunu içinizde hissetmezsiniz. Bazı günler, bir saat beklerseniz, gücünüzü geri kazanır ve daha mantıklı ve daha cömert olabilirsiniz. Unutmayın, herkes bir an gerileyebilir, hepimiz kötü zamanlar geçirebiliriz.

Kimi zamanlar daha az ihtiyaç duyarak daha fazla sevmek çok zordur. Çoğumuz içimizdeki bazı engelleri terketmeli miyiz diye sorarız ama sorulacak önemli soru aslında bunu yapabilir miyiz ya da yapacak mıyız olmalıdır. Gerçek şu ki, bunu yapamadığımız zamanlar vardır. Bu sevgilinizin teşvikiyle çok az ilgilidir, daha çok sizin aşk kapasitenizle ilgilidir.

Bir kişi sizin, hayatınızın bu noktasında ulaşabileceğiniz alanın dışındadır. On yıl sonra, doğum günleri, yıldönümleri ya da diğer romantik olaylar konusunda duygusal olmayan bir sevgili sizi telâşlandırmayabilir ama bugün bu olayları gözardı eden bir erkek sizi derinden yaralar. Öte yandan, tutkularından çok idealleri olan bir erkek yirmili yaşlarınızda sizi etkilerken, kırklı yaşlarınıza geldiğinizde sizi dehşete düşürebilir.

Kendi kendimize kabul ettiğimizden çok daha fazla şey görecelidir. Kesin doğru ve yanlış olarak, evrensel gerçekler olarak, olmalı ve olmak zorunda gördüğümüz şeylerin çoğu, anlık bir görüşün dar bakış açısına dönüşür. Mutlak olduğunu düşündüğümüz şeyleri kaybetmek sinir bozucudur. İç pencerenizden görünen hayatın nispeten daha nesnel olduğuna inanmak çok daha rahatlatıcıdır. Böyle olsaydı, dışarıdaki dünyanın gözünüze farklı görünmesi için değişmesi gerekirdi. Görünüşe göre aslında tek yapmanız gereken oturduğunuz sandalyeyi biraz kıpırdatmaktır.

Ancak bu küçük hareket şaşırtıcı ihtimaller ve dürüst olmak gerekirse muazzam bir güç hissi doğurur. Buna benzer bir deneyim yaşamış olabilirsiniz: Yıllar boyunca, siyasi düşünceleri benden farklı bir erkekle ya da kadınla bir akşamımı birlikte geçiremedim. Bir defa için bile olsa aşırı tepki gösterdiğimi düşünmemiştim. Sadece bir aptalla karşılaştığımda onu tanıyabildiğimi düşünüyordum. O zamandan bu yana hissetmenin yanı sıra düşünebilmeyi de öğrendim. Belki de bu düşmanın söyleyecek bir sözü vardır? Belki de bu kadar kızgın, bu kadar rahatsız olmamalıyım? Belki birşeyler öğrenebilirim?

Bu duygusal disiplin egzersizinin aptallarla çok daha fazla zaman geçirme sonucu doğuracağından şüpheleniyordum. Aslında kendi kendime daha fazla rahatlama ve sakinleşme izni verdikçe, daha az aptalla karşılaştım. Birinin siyasi düşüncem üzerinde önemli bir etki yaratması nadir yaşadığım bir durumdu. Ama çok daha fazla eğleniyordum, çok daha fazla insanı zeki ve daha önce farkettiğimden daha bilgili buluyordum. Bu erkeklerin ve kadınların düşündüklerine tepki göstermekle uğraşmamaya başlayınca, seslerini duymaya başladım.

Fiziksel olarak iyi durumda ve duygusal olarak canlı olduğumuz sürece, her zaman iç penceremizden dışarıya bakarız ve dışarıda gördüklerimize tepki gösteririz. İçsel gelişmemizde ileri doğru büyük sıçrayış, gördüklerimiz üzerinde bilinçli kontrol sahibi olursak gerçekleşir.

Komik. Bir taraftan bu hareketi gerçekleştirmenin bir formülü yoktur. Daha yüksek farkındalık düzeyine doğru bu değişim yavaşça artan sevme kapasitemizle ve kendimize saygı duydukça bağ-

lılıklarımıza saygı duymamızla ilgilidir. Bu yolda kaydettiğiniz ilerleme bireysel bir açılmadır. Sizi buraya götürecek bir formül yoktur. Öte yandan, bu içsel yolda sizden ileride olan insanların sevme kapasitelerini artırmada işe yarayan bazı araçlar geliştirdiklerini görürsünüz. *Elmayı Isırmak* bu araçları kullanmak için anlamanıza ve elde etmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bunları kullanmak, tabii ki, kişisel tercihinizdir.

Bakın, çoğumuz yapmamız gerektiğini sık sık dile getirdiğimiz değişiklikleri yapmayız. En azından, biliyorum ki ben bunu genellikle yapmıyorum. Bu kitabı okuyanların çoğu da birini sevme şekillerini ya da aşkı anlama şekillerini değiştirmeye hazır değildir, en azından şimdilik.

Ancak buna hazır olan küçük grubu düşünüyorum. Sizler bu sıçrayışı gerçekleştireceksiniz. Bunu biliyorum çünkü bunun olduğunu gördüm. Sizler bir sonraki seviyeye gelebilecek ve gelecek olanlarsınız. Sizler, aşk görüşlerimizi daraltan öfke ve acı sisini dağıtacak olan kadınlarsınız. Sizler sınırları aşacak ve sonra bize nereye gideceğimizi, bunu ne zaman yapacağımızı göstereceksiniz. Bu kitabı sizin için yazdım.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Ayı Yakalamak

"İstediğin nedir? Ayı mı istiyorsun? Sen yeter ki iste; ben bir kement atar ve senin için ayı gökyüzünden aşağıya çekerim."

—George Bailey, Wonderful Life'tan

Hayal olan aşk, gerçek olan ise evliliktir. Hayal olan bir kahraman, gerçek olan ise bir erkektir. Hayal olan ömür boyu mutlu yaşamaktır ama gerçekte sadece birkaçımız bu hayale yaklaşabilmiştir.

Kişiliğiniz ve seçtiğiniz yol, hayatınızın gerçekçiliğine hayalinizi karıştırıp karıştırmadığınızı belirler. Hayal kurmadan yaşamak ise çok zordur. Hayatınızdan yaşadıklarınıza tamamen zıt bir hayal kurmak ise çölde serap görmek gibidir. Her birimiz hayal ve gerçeği birleştirme kapasitemizi hayatımız boyunca ölçeriz.

Hayal ve gerçeği birleştirmek kağıt üzerinde açıkça tanımlanabilse de uygulamada çok daha zordur. Bir ideal kombinasyona ulaşmanın yolu ise realist bir bakış açısını benimsemektir. Realist bir bakış açısını kağıt üzerinde tanımlayabilmek de yine hayatta bunu yapabilmekten daha kolaydır. Yaşamdaki yolunuzu bulmanıza yardımcı olacak işaretler çoğu zaman bulanıktır ve genellikle yolunuzun üzerinde aşkla ilgili yanıltıcı ve hatalı levhalar vardır. Ciddi uyarı sinyalleri ise beklenmedik bir anda karşınıza çıkar ve siz ge-

nellikle bu sinyalleri ya göremez ya da çok geç farkedersiniz. Uyarı sinyallerini zamanında görebilmeniz için ise neye baktığınızı ve neyi görmek istediğinizi bilmeniz gerekir.

Bazen hepimiz önümüzdeki bin yıla doğru ışık hızıyla ilerlediğimizi düşünürüz ama hepimizin içinde kendimizi gelişmiş toplumun dışına atıp geldiğimiz yere, yani doğaya ve mağaralara dönmek gibi ilkel bir istek vardır. Eski çağlarda önümüzü görebilmek ve yolumuzu bulmak muhtemelen daha kolaydı çünkü o dönemlerde günümüzde olduğu kadar çok dikkat dağıtıcı unsur yoktu.

Yine de günümüzde bile çoğumuz yolumuzu tamamen göremesek bile hiç olmazsa hissedebiliyoruz. Zaten günlük yaşamımızın akıp gitmesini sağlayan ve bize yöne veren şeyler içimizdeki duygusal ve ruhsal dürtülerdir. Bence bu dürtülerin tek bir adı vardır, o da aşktır. Hepimiz aslında bu dürtüyü Havva'nın elmayı ısırdığı günden beri tanıyoruz.

Ne yazık ki önümüzde iki sorun var: **Seçimlerimizden hangisinin bizi aşka götüreceğini her zaman bilmemizin imkânı yok. Aşka giden yolu bulmamızın neden o kadar önemli olduğunu unuttuk.**

Aşka giden yolu tarif etmek ve bulmak çoğumuzun itiraf etmeye korktuğundan daha zordur. Ayrıca aşık olacağınız kişinin belli olmaması, hatta böyle birinin hiçbir zaman olmama ihtimali bizi daha da çok rahatsız etmektedir. Çoğumuz seçtiğimiz yolda ilerlerken kendi kendimize aşkı ve aşık olduğumuz kişiyi yaratırız. Sevgi ve aşk aynı zamanda yanıltıcıdır da. Kendi hayatınızın akışı, olayların gelişimi ve yaptıklarınızın hayatınıza olan etkisini yorumlamanıza bağlı olarak, aşkın ve sevginin tamamen kaybolduğunu bile düşünebilirsiniz.

Beni seviyor ya da beni sevmiyor, hatta az seviyor; beni benim onu sevdiğimden daha az seviyor, beni hayal edebileceğimden daha çok seviyor ve eskisi kadar sevmiyor gibi yorumlar yaparken kendimizi çok rahat hissediyoruz. Tüm bu değer yargıları bize gerçekçi geliyor. Oysa aşkı ölçmemiz, kazanmamız veya tartmamız mümkün değil.

Yine de kendi karakterimizi ve hayattaki işlevimizi anlamak için bir adım daha attığımızda önümüzdeki yol daha bulanık bir görünüme bürünmektedir. Sadece gazete başlıklarını okuyabilecek kadar zamana sahip olan bir kültüre sahip olduğumuz günlerde, yani günümüzde, elde etmiş olduğumuz bilinç ve bilgi bizi daha da çok rahatsız etmektedir. Sizin düşüncenize göre açık ise aşk "Onun yaptıklarını aşk veya sevgi olarak nitelendirdiğim sürece, o beni seviyor demektir veya o benim onu sevdiğimden daha çok seviyor, yoksa erkek olduğu için benden daha güçlü ve bu yüzden aşık olmaktan daha az korktuğu için mi beni daha çok seviyor" gibi tanımlamalara uymaktadır. Aslında çoğumuz kendimizi hayatın akışına bırakıp yaşamaktansa kendi hayatımızı yaratıyor ve onu yaşıyoruz. Dolayısıyla da biz aslında kendi yarattığımız yaşamdan tamamen soğuyoruz.

Bizim icatlarımız ve yarattıklarımız ise yaptığımız seçimlerden dolayı ortaya çıkıyor. Gerçekçi, romantik komedi tarzındaki rolüyle Audrey Hepburn'ü ele alalım. Filmin adı *Two for the Road*. Audrey Hepburn sevgilisiyle geceyi birlikte geçirdikleri otelin balkonunda, sevgilisinin karşısında bir masada oturuyor. Kocası Albert Finney, Audrey Hepburn ve sevgilisine hesap soruyor ve Audrey kocasına onu aldattığını, başka birisine aşık olduğunu ve onu bırakacağını söylüyor.

Audrey'nin neden eşini terketmek istediğini biliyoruz. Audrey ve Albert birbirlerine aşıklardı ve evlenmişlerdi fakat Albert sadece kendini düşünen bir işkolikti, gün geçtikçe işinde daha da başarılı oluyor fakat Audrey'i de çok ihmal ediyordu. Bu filmde Albert Finney yetenekli bir mimarı canlandırıyor ve her iş ve aşk fırsatını da değerlendiriyor. Finney bu filmde eşinin dışında başka kadınlarla da birlikte oluyor. Filmin bir kesitinde Albert Finney başarılı geçen bir akşamın ardından eşi Audery ile sevişmek istiyor ve başarısını bu şekilde kutlayacağını sanıyor. Audrey ise "Şu anda herhangi biri olabilirim. Senin için farketmez" diyor.

Audrey filmde iyi bir ailesi olan, Finney'nin hayatındaki gerçeği, yani eşini canlandırıyor ama Finney Audrey'i farketmiyor bile. Audrey sevgilisiyle ilk tanıştığı gün sevgilisi onu farkediyor ve onu gerçekten

görüyor. Audrey Albert'in hiçbir zaman kendisine bu kadar çok ilgi göstermediğini düşünüyor ve sevgilisine aşık oluyor. Dolayısıyla da Finney'i terketmek istemesi de doğal.

Filmin devamında ise Audrey otelin balkonunda oturmaya devam ediyor. Eşi ile konuşmuş ve ona her şeyi itiraf ederek rahatlamış. Eşi ile bağlarını koparmış. Audrey'nin sevgilisi gelecek için planlar yapıyor ve Audrey'e anlatıyor. Audrey ise sevgilisine geleceğini hayal etmek yerine eşiyle olan geçmişini hatırlıyor. Eşiyle yaşadığı olaylar, eşinin onu güldürdüğü anlar gözünün önünden gitmiyor. Eşiyle yaşamış olduğu çok güzel bir anıyı hatırlıyor ve eşinin kendisine söylemiş olduğu sözleri yüksek sesle tekrarlıyor ama Audrey'nin sevgilisi bu sözlerin anlamını bilmiyor ve espriyi anlamıyor. Audrey eşiyle neden evlendiğini hatırlıyor ve eşini gerçekte neden sevdiğini anlıyor.

Bir sonraki sahnede ise Albert Finney kendi otel odasında yalnız başına ve acı içinde oturuyor. Odanın kapısı açılıyor ve Audrey'nin kapının önünde durduğu görülüyor. Çok ciddi bir şekilde "geri döndüm" diyor ve geri dönüyor. Herkes de Audrey'nin neden geri döndüğünü biliyor.

Audrey, Finney'nin bir günde değişmeyeceğini bilerek, Audrey'i kaybetmenin kendisine ne kadar acı vereceğini anlamayacağını da bilerek geri dönüyor. Audrey kocasının gözünde değerli olduğunu biliyor ve eşinin alımlı ve güzel görünmesinin Finney için önemli olduğunu da biliyor. Audrey, Finney'nin yanında güzel ve alımlı görünmek zorunda olduğunu, Finney'nin de hem iş, hem de aşk hayatında başarılı görünmek zorunda olduğunu biliyor. Audrey aynı zamanda da eşinin, bu aldatma olayını unutacağından emin.

Audrey belki de haftalarca sevgilisi ve eşini kafasında karşılaştırmıştı. Sevgilisi belki de eşinden farklı olarak Audrey'e ihtiyacı olan birtakım şeyleri sunabilirken, Audrey'nin eşinin de iyi yönlerinin olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Otelin balkonunda otururken Audrey aslında bu hesaplama ve karşılaştırmaların önemsiz olduğunun farkına varıyor. Hangi erkeğin daha değerli ya da daha iyi olduğuna karar vermesi gerekmiyor.

Eşine geri dönüyor çünkü her şey apaçık ortada. Eşiyle arasında bir bağ var. İkisi birbirlerine aitler. Sevgi göstermek için birbirlerini seçmişler. Bu seçim hayatlarında daha önemli bir unsur olduğunu gösteriyor. Bu unsuru bir artı ve eksiler tablosu yaparak değerlendirmek ve tanımlamak mümkün değil. Bu unsur belki de Audrey'nin açıklayamamayacağı ya da güvenemeyeceği bir şey.

Burada Audrey'nin yapması gereken tek bir şey var. Seçmiş olduğu adamı sevmeye devam mı edecek, yoksa ondan vaz mı geçecek? Onun yolunda devam eden birçok insan gibi Audrey de bu soruyu kendine ömür boyu defalarca soracaktır. Bazen sevmeye devam edeceğine, bazen de etmeyeceğine karar verecek. Bazı zamanlar tek bir yerde ve kesin bir karar verebilmeyi isteyecek ama bunu beceremeyecektir.

Audrey'nin geldiği gibi bir yol ayrımına geldiğimizde bizim de ciddi ve kesin bir karar vermemiz gerekir. Bu karara bazen bilinçli bir şekilde bazen de vicdanımızı dinleyerek varırız. Fakat genellikle kararlarımızın çoğunu bilinçsizce ve otomatik olarak veririz. Bazen sevgimize ya da aşkımıza son vermeyi, kararlı bir şekilde isteriz.

Sevdiğiniz bir kişiden ayrılma kararı doğrultusunda hareket etmek istediğinizde, birçok sorun ve plan değişikliği ile karşılaşır ve kendinizi bir çıkmazda hissedersiniz. Böyle durumlarda sevgimiz hakkında doğru bir karara varabileceğimizi hayal bile etmemeliyiz, böyle bir durumda doğru karara varabilmek neredeyse bir mucizedir.

Geri çekilip ayrıntılara girmeden büyük resme baktığınızda ise vermeniz gereken kararlar açık ve basittir. Ya sevmeye devam etmeyi ya da sevmekten vazgeçmeyi seçeceksiniz. Günümüzde ise kendimizden vazgeçmeden aşkı seçebiliriz. Sonuç olarak yapmamız gereken seçim daha basittir: Aşkı seçmek.

Aşk Lehine

Şimdiye kadar okuduklarınızdan, aslında benim de tarafsız bir insan olmadığımı anlamışsınızdır. Bağımlılık duygumuzun gittikçe ölmeye başladığına inanıyorum ve bu yüzden ayrılmanın verdiği baskıya da-

yanabileceğimizi düşünüyorum. Ayrılmaktan herkesin korktuğunu biliyorum ama bu korku bizim bir sonraki deneyimimizi yaşamamıza engel olmamalı, çünkü tekrar severek sadece yeni risklere giriyor değil aynı zamanda da yeni kazançlar ve ödüller de elde ediyoruz.

Ayrıca ben yaşamımız boyunca kaydettiğimiz ilerlemenin aslında aşka doğru kaydettiğimiz bir ilerleme olduğunu düşünüyorum ve bence önemli olan sevgidir. Çok sevmek. Bazı durumlarda yaşadığımız ilişki bize mutluluk yerine acı verir ve sürekli bazı sorunlara çözüm bulmamız gerekir. Yaşadığımız ilişkiler her zaman için peri masallarındaki ilişkilere benzemez. Gerçek hayatta yaşadığımız ilişkiler, tam tersine, çok yakın, çok gerçek, çok garip, çok zor ve çok acı vericidir. Bizim hayattaki amacımız, kendimizi böyle bir aşkı yaşayabilmek için güçlendirmektir; Tanrı da biliyor ki böyle bir aşkı yaşayabilmek, hatta yaşamayı göze almak bile tüm gücümüzü ve direncimizi kullanmamızı gerektiriyor.

Bağlanmanın ve ayrılmanın içimizdeki iki eşit güç olduğunu unutmayın. Birbirine zıt olan iki gücün en iyi çözümü her zaman aynı olmuştur: İdeal olanı bulun. Platon bunu söylediğinde de doğruydu, günümüzde de bu doğru. Aşka giden yol ideal olan yol. Her birimiz bir başka yolu izleriz ama önümüzde ve yolun ortasında aşkı bulabiliriz.

Erkeklerden farklı olarak, kadınlar o yolda ilerlerken bağımlı olmayı seçmişlerdir. Kadınlar hâlâ kendi öz benliklerini aramaktadırlar ama yaşadıkları ilişkilerin baskılarından dolayı çoğunlukla bunu başaramamaktadırlar.

Yine de günümüzde çoğumuz bu bağımlılık sınırlarını bir şekilde aşmayı başarmışızdır. Evli de olsak, birkaç kere boşanmış da olsak, erkeklere bağımlı olmayı aşabilmişizdir. Karşı cinsle beraber de olsak, lezbiyen de olsak birisine tamamen bağımlı olmaktan hepimiz korkarız. Bağımlı olmaktan korktuğumuz için yalnız başımıza yaşamayı tercih ederiz ve çoğumuz bu yüzden boşanırız. Artık hepimiz kendimize odaklanabiliyor, sınırlarımızı aşıyoruz ve şimdiye kadar kendimize önem vermediğimiz kadar çok önem veriyoruz.

Kadınların çok fazla enerjiye ve geniş bir bakış açısına sahip olmaları ve gereksinim duymaları yüzünden bir zamanlar kabul ede-

meyeceklerinin ötesinde sınırlarını bir kitle olarak aşmışlardır. Hepimiz artık olağan dışı yaratıklarız. Mucizevi bir şekilde genişleyen kapasitemiz, katlanarak artan yeteneklerimiz var ve artık sesini duyuran bizleriz. Her zaman erkeklerde bulmayı ümit ettiğimiz mucizevi gücü aslında kendimizde aramamız gerektiğini farkediyoruz.

Bunu başarabilirsiniz. Durmayın. Bu süreç aslında hiçbir zaman bizimle ilgili değildi. Yaptıklarımız sadece narsisist bir gösteriş, yeni fırsatlara doğru büyük bir atılım değil; isteğimiz daha çok para, daha yumuşak yataklar ve kendimizi tebrik edebilmek değildir. Karşılaştığımız onca korku, kendimizi defalarca incelememiz, tüm bağırışmalarımız, protesto yürüyüşleri yapmamız, kas geliştirmemiz, her zaman daha zeki olmaya çalışmamız, yaşadığımız yalnızlıklar ve yalnızlıklara göğüs germemiz; kısacası şu anda olduğumuz gibi olabilmemizin çok daha büyük bir amacı vardır. Amacımız kendimizi aşık olabilecek kadar güçlü, cesur ve dayanıklı kılmaktı. Bunu da başardık. Şu ana kadar kaydettiğimiz başarıdan dolayı kendimizle gurur duymalı ve bir adım daha ilerlemeliyiz. Kaydettiğimiz başarı ve gelişme kendimize karşı hislerimizi etkilemiş olsa da yine de bizim erkeklere yakınlaşmamızı sağlamamıştır. Hatta bu etkileşim erkeklere yakınlaşmamızı engellemiştir. Engellemekten kasdımız, erkeklerle hiçbir zaman beraber olmadığımız anlamına gelmez; hâlâ erkeklerle birlikte oluyor, onlara bağımlı oluyor, onları çeşitli işler için kiralıyor, onların çocuklarını doğuruyor ve onlarla evleniyoruz ama çoğumuz onlara aşık olmaktan çekiniyor ve kendimizi korumak için onlarla aramıza bir mesafe koymaya çalışıyoruz.

Genellikle aşık olmaya karşı koyarız ve bunu bir sır olarak saklarız çünkü gerçek aşkı aradığımıza inanırız ve hiçbir zaman ideal olan aşkı bulamadığımızı savunuruz. Beraber olduğumuz kişiyi sevdiğimize inanırız ve beraber olduğumuz kişiyi sert bir şekilde eleştiririz. Daha sonra da eleştirilerimiz yüzünden aşka yaptığımız hasara hayretle bakar kalırız. Belki de aşık olabileceğimize inanırız ama kontrolümüz dışında olan bir hata bir şanssızlık, bir zamanlama hatası ya da denetimimiz dışındaki bazı durumlar yüzünden bunu bir türlü başaramayız.

Bazılarımız bilinçli olarak, aşık olmaktan kaçınırız ve kendimizi geri çekip, denetleyebildiğimiz için tebrik ederiz. Aşka karşı koymanın hayatımızı kolaylaştırdığı bir gerçektir. Kendi denetimimiz ve kontrolümüz altında olmak bize daha mantıklı gelmektedir ve kendimizi daha sakin hissederiz. Hatta böyle bir hayat daha rahat, daha cefasız, sömürülmekten uzak ve hayal kırıklığına uğramaktan yoksun olabilir. Aşkın bize yüklediği çaba gösterme, uzlaşma ve işbirliği gibi sorumluluklar olmadan aslında hayatımızın daha rahat ve yaşanabilir olduğu neredeyse açık ve kesindir. Ayrıca aşık olmanın tehdidi olmayınca yaşamak için daha az enerjiye ihtiyaç duyarız ve daha güçlü oluruz çünkü karşı koymamız ve direnmemiz gereken duygusal çöküntülere maruz kalmayız.

Aşık olmaktan veya her türlü sevgiden kaçınmak tabii ki sizin kendi seçiminiz. Ama eminim ki sevgiden veya aşktan yoksun bir hayat size eksik gelecektir çünkü kendinizi yarım bir hayat yaşıyormuş gibi hissedeceksiniz. Aşksız hayatınız ne kadar temiz, sakin, güzel ve tatmin edici, hatta kontrollü de olsa, hayatınızda birşeylerin eksikliğini hissedeceğiniz kesin. Bu yüzden size aşkı seçmenizi öneririm çünkü aşık olduğunuzda gerçek hayatı yaşıyorsunuz demektir ve kendinizi olayların ve faaliyetin ortasına atıyorsunuz demektir. Olaysız geçen bir yaşam zaten sıkıcıdır fakat aşkı seçtiğinizde yaşadığınız olaylar tabi ki saf ve zararsız değildir. Hatta çoğu zaman aşk, kirli iç çamaşırlarını, acıları, planlarınızın ve programlarınızın değişmesini, çıkar, sadakat, değer, zevk, tercih, stil çatışmalarını beraberinde getirir. Bazen de sadece zıtlaşmış olmak için erkeklerin çatışmalar çıkardığını görürsünüz ama siz yine de aşkı seçin. Yaşamınızı ve planlarınızı daha karmaşık bir hale getirin.

Herkesin kafasında kurduğu hayal, aşkın mükemmel bir olgu olduğudur. Gerçekte ise romantik bir aşk olmadan herkesin hayatı daha sakin geçmektedir ve yaşam içinde daha az çaba sarfetmeniz gerekir. İşte bu yüzden hepimiz ilişkilerimize son verir ve bir mola isteriz. Çoğu zaman da bu dönemlerde dinleniriz ve yine bu yüzden farkında olmadan bir ilişkiye gireriz. Hatta uzun süren ilişkilerimizde kocalarımıza bu yüzden daha az ilgi göstermeye başlarız ve bir erkekle çıkmak bu yüzden bize sıkıcı gelir. Bazı durumlarda da sevmediğimizi

bile bile, bir insana aşık olmadığımızı bile bile, sadece yeni bir ilişkiye başlamaktan korktuğumuz için eski ilişkimizi sürdürmeye çalışırız.

Sevmek hem bir seçenektir, hem de uzun süreli bir bağlılık. Hepimizin her ikisinden de yorulup kendi başımıza geçirmek istediğimiz zamanlar olur. Sevmek, gerçek hayatın bize ekstralar olarak sunduğu gerginliğin ve kızgınlığın üstesinden gelebilmemiz için çaba sarfetmemizi gerektirir. Çoğu zaman göstermemiz gereken çabaların aslında boyumuzu aştığını düşünürüz. Bu yüzden bazı günler kendimizi kabuğumuza çeker, kendimizle ilgilenir ve kendi isteklerimizi ve hayallerimizi gözden geçiririz.

Bir ara vermek istemeniz doğaldır. Ara vermek istediğinizde kendinizi zorlamayın ama yine de aşkı seçin, ona doğru uzanın ve kendinizi şaşırtın. Doğal olarak, şu anda bulunduğunuz ortam ve durum içerisindeyken aşkı düşünmeniz biraz zor. Üstelik aynı kişiye ya da evlilik içerisinde bulunduğunuz ruh haliyle aşık olabilmek size çok daha zor gelecektir. Tüm bu zorluklara rağmen yine de aşkı seçin çünkü sadece mantığınızla hareket ederseniz elde edeceğiniz tek şey kendiniz ve sorunlarınızla başbaşa kalmanız olacaktır.

Size mantıklı gelmese de, sevgilinizin değişmeyeceğini ve size, sizin ona gösterdiğiniz sevginin aynısını geri vermeyeceğini bilseniz de aşkı seçin. Tüm kaybettiklerinizden sonra birbirinizi nasıl yeniden keşfedeceğinizi bilmeseniz de birbirinizi nasıl ve nerede bulacağınızı bilmeseniz de sevmeyi tercih edin.

Tüm tersliklere rağmen yine de sevmeyi seçin. Sizin ve sevginin ya da sevilmenin arası ne kadar uzak olsa da sevmeyi seçin. Umudunuz olsun. "Mucizelerin olabileceğini ve bunun aslında büyük ve kaçırılmayacak bir fırsat olduğunu" unutmayın.

Sevmeyi seçin çünkü aslında hepimiz içgüdülerimize güvenmekle korkularımıza yenilmek arasındaki farkı biliyoruz. İçgüdülerimiz gerçekte hep bizi aşka doğru sürükler ve korkularımız da bizi geri çeker. Sevmeyi seçin ve insanlara sevgi gösterin ama hiçbir zaman çocukluğunuzdaki o saf aşk kavramını ve hayalini yitirmeyin, hatta aşkı daha da mükemmel bir olgu haline getirmek için anlayışınızı derinleştirin.

Aşkı seçin çünkü aşkın doğru seçim olduğunu Havva'nın elmayı ısırdığı ilk günden beri biliyoruz. Aslında bu yolda ilerliyoruz ve varmak istediğimiz yer de sevginin ve aşkın olduğu yer. Bu yüzden daima bir adım ileri atmamız gerekir. Siz bir adım atmayacaksanız ve başkası da atmayacaksa o zaman kim ilerleyecek? Şimdi adım atmayacaksanız ne zaman atacaksınız? Bu yüzden aşkı seçin.

Notlar

Bölüm Bir: Geçici Körlük

5 *Gölgede, vücutları birbirine kıvrılır...:* Roberta Silman, Beginning the World Again'den.

6 *Aşk bir kadının tek amacı değildir:* Aşk görüşümüz temel duygusal etken de olsa, bu sınırlıdır ve sınırlayıcı tek unsur, bağlılığa duyulan isteğin yanı sıra kadınları harekete geçiren diğer güçlerin varlığı değildir. Sevgi dolu bağlılığa duyulan isteğin kendisi niteliklidir. Her yaşta aynı güçte değildir; aslında bağımsız ve kendine yeter olma isteğimiz kritik anlarda bağlılığa duyduğumuz istekten daha baskın olabilir. Ayrıca, bağlılığa duyduğu istek bir kadını motive eden duygu bile olsa, bu istek her zaman duygusal ya da erotik aşkla tatmin edilmez. Annelik duygusu, yaşamaya duyulan açlık, kadının hayatında belli noktalarda, başka bir noktada romantik aşkın olacağı kadar tatmin edici olabilir (ve genellikle de olmaktadır). Çocuk sevgisi, platonik aşk ve fedakâr sevgi, bağlılığa duyulan açlığın tatmin edilmesi için araçtır ve bunların her biri tek başına güçlü bir itici kuvvet oluşturmaktadır. Ve, metin içinde ayrıntılı olarak söz edildiği gibi, bu istek özellikle romantik ya da erotik aşka yönlendirildiğinde bile, bu duyguların odak noktası erkekler olmayabilir. Bazılarımız için, cinsel ve duygusal dürtülerimizi harekete geçiren mıknatıslar başka kadınlardır.

7 *"Bir, ikinin yarısı değildir..."* "1x1" E.E.Cummings, Complete Poems 1913-1962, s. 556.

7 *Her İki Tanrıyı da Onurlandırmak:* Thomas Moore, Soul Mates, s. 29

8 *Şimdi hazırız:* Bu kitabın birinci ve ikinci bölümleri bu söz ile ilgili psikolojik ve sosyal tartışmaları dile getirmektedir. Ancak birkaç forumda gözlem yapılmıştır. Faye Wattleton'dan yapılan alıntı Esquire dergisi Mayıs 1995, s. 82'de yayımlanan "Kadınlar Erkekleri Seviyor mu?" makalesindendir. Aynı forumda (s. 784) Nadine Strossen, ACLU başkanı, şu yorumu getirmektedir: "Tüm hayatımı kadınlar için eşit haklar elde edilmesi için harcadım ve anlıyorum ki bazı kadınlar buna romantizme verdiklerinden daha az önem veriyorlar..." Sonuç bölümünde daha dengeli bir yaklaşımla, gözleminin başındaki sert tavrını aşarak kadınlardaki her iki dürtüyü de iyimser algılayarak, "... kadınlar eşitliği istiyorlar ancak erkeklerle aşk ve romantizm yaşamayı da istiyorlar" demiştir. Kadınlarda bu dürtülerin aynı anda bulunmasını ifade edişi, ilk feministlerin ya şu/ya bu bakış açılarının yerini almış ve bu kitapta açıklamış olduğumuz büyük değişime örnek oluşturmuştur. Aynı sentezi Naomi Wolf tutkuyla *Fire with Fire* kitabında ve aynı zamanda ve Ms dergisi eki "Radikal Heteroseksüellik"te yer alan "güçlü feminizm"i eski "kurban feminizm"le karşılaştırmaktadır. Dr Judith Wallerstein *The Good Marriage*'in girişindeki anlatısında aynı soruyu ele alıyor. Kadınların "iyi" evlilik görüşünü tartışırken ifade ettikleri "kinizm ve umutlar" ikilemine değiniyor (s. 4). Wallerstein, mutlu evliliği olan kişilerle görüşme yapılması isteğini dile getirdiğinde duyduğu kahkahaları anlatıyor ve bir kadının, kızının nişanlandığını söyleyen diğer kadına yürekten tebriklerini iletirken aynı anda yaşadığı kinizmden söz ediyor. Wallerstein sonuçta açıkça ifade ettiğimiz "mutlu evlilik yoktur" düşüncemizin altında "aşk ve yakınlığın toprağa gömülü imajlarının" olduğunu söylüyor. Wattleton ve Strossen ile aynı sonuca vararak "aşka ve yakınlığa katlanmak için beşeri bir ihtiyaç duyuyoruz... Erotik aşkı, sempati dolu aşkı, tutkulu aşkı, yumuşak, besleyici aşkı yetişkin olarak geçirdiğimiz tüm hayatımız boyunca istiyoruz ve ihtiyaç duyuyoruz" diyor (s. 5).

8 Genç Kral Arthur ile öğretmeni Merlin arasında geçen bu hayali sahne iki kaynaktan alınmıştır: T.H.White, *The Sword in the Stone*, *The Once and Future King* ve bunun beyazperde uyarlaması Camelot, Alan Jay Lerner.

12 *İlişkilerimiz kimi seçtiğimizden çok, kim olduğumuza bağlıdır*: Stephen Covey, 7 *Habits of Highly Effective People*. Bu Covey'in kitabının anafikridir, kişilik merkezli etik yerine karakter merkezli etik felsefesinin bir ifadesidir. Bu ifade s. 189'da aynen geçmektedir ancak ayrıntılı olarak kitabının birinci bölümünde tartışılmaktadır. Covey'in değer ifadesi olarak gördüğünü, diğerlerinin kültürel bilgeliğin ortak bir parçası olarak görmesi George Bernard Shaw'dan - "... bir hanımefendi ile bir çiçek kızı arasındaki fark... ona nasıl davranıldığında yatar", bana sıkı sık "İnsanlar sana senin onlardan beklediğin şekilde davranacaktır, tatlım" diyen anneme kadar çok çeşitli kaynaklarca ifade edilmiştir.

12 *Aşk gezintinizde hangi noktada olursanız olun:* Kadınlar genellikle ilişkilerinin statüsüne göre tanımlanır, bizler de kendimizi bu şekilde tanımlama eğiliminde oluruz. Bu nedenle kendimizi "bekâr", "boşanmış", "evli", "dul" olarak düşünürüz, bunlar, hayat aşamalan olmaktan ve geçici birer sosyal adres olmalarından çok sabit kimlik ifadeleri gibidir. Yaşantımız içinde bu kategorilerin iki, üç ve hatta dördüne de girebiliriz. Kendimizi o anki durumumuzun gerekleri doğrultusunda diğerlerinden ayırmak yerine düşüncelerimizin ne kadar yaygın olduğunu vurgulamalıyız.

14 *Freud'dan Erik Erikson'a:* Carol Gilligan sarsıcı çalışması *In a Different Voice*'da bu klasik insan gelişimi modellerini gözden geçirmektedir. Bu modellerin her biri bağlılıktan ayrılmaya kadar doğal bir ilerlemeyi içerir. Gilligan ahlâki gelişmeye odaklanarak bu geleneksel modellerin insan gelişimi modelleri olmadığını ancak norm ve ideal olarak kabul edilen erkek gelişim modelleri olduğunu ve bu modellere göre kadınların ölçümlendiğini ileri sürmektedir. Ayrılığı vurgulayan erkek gelişimine zıt olarak, kadın gelişimi bağlılığı vurgular. Bağlılığa odaklanmayı kadın psikopatolojisi olarak görmek yerine Gilligan çalışmasında "... Kadınların psikolojik gelişimini, psikologların kadınlar hakkında dile getirmeyi tercih ettikleri gibi ayrılığı elde etmekte sorunları var, şeklinden farklı olarak bağlılık için savaşmayı merkez olarak alma şeklinde yeni bir çerçeveye oturtacağım" demektedir. (Okuyuculara mektup In a Different Voice, s. xv). Kadınların bağlılık arzusuna ve bunu elde etme savaşımıza Gilligan tarafından ifade edilen (ve Jean Baker Miller'ın aynı ölçüde etkili çalışması *Toward a New Psychology of Women*'da yer aldığı gibi) bu yeni, olumlu bakış *Elmayı Isırmak* kitabının dayandığı teorik inceleme ve değer sisteminin kaynağıdır. Gilligan ve Miller ağlardan, bağlantılardan ve bağlılıktan söz ederlerken ben bunlara "aşk görüşümüz" diyorum. Adına ne koyarsak koyalım, kadın psikolojisinin bu özelliğine yönelik bakış açısı aynıdır: Kadınlar başkaları ile aralarında aşk ve ilişki olmasını ararlar. Bağlılık, zayıflık olmaktan çok, kadın açısından bir güçtür; benlik gelişimi pahasına değil, benlik gelişimi ile aynı anda elde edildiği sürece.

17 *Ben masadan kalkmayan adamı istiyorum:* Naomi Wolf ile yaptığım bir telefon konuşmasında, bu sözü söyleyen kişinin kendisi olduğunu doğruladı. Bunu ilk olarak bir yayın incelemesi sırasında söylediğini düşünüyor; ikimiz de ilk olarak nerede yayımlandığını hatırlamıyoruz.

Bölüm İki: Onu Daha Çok Sevmek ve Ona Daha Az İhtiyaç Duymak

19 *"Geliştim":* Andrew Sarris, *Muriel's Wedding: Throw the Boquet for this One,* New York Observer.

20 *"Basamağı atladığımıza inanıyorum...":* Faye Wattleton'ın Esquire dergisi Mayıs 1995, s. 82'de yayımlanan "Kadınlar Erkekleri Seviyor mu?" makalesinden.

26 *Artık yürümeyeceğim:* Şarkıcı/şarkı sözü yazarı Phil Ochs'un Appleseed Music tarafından 1964'te yayımlanan şarkısının adı.

28 *Biz yetmiş sent kazanıyoruz:* ABD Nüfus Bürosu, 1991, Welcomat 16 Kasım 1994, s. 31'de yer almıştır.

29 *Öfkenden her zaman hoşlanmışımdır:* Lilian Hellman, Julia, Pentimento'da, s. 140.

30 *Bunların her biri aslında aşk için bir yol haritası gibidir: The Seven Habits of Highly Effective People*'da Stephen Covey (s. 247) bir haritanın sadece gerçek birşeylerin yerini - "olayların şeklini gösteren haritalar" - göstermeyebileceğini aynı zamanda değerlerimizi de gösterebileceğini - "olayların olması gereken şeklini gösteren haritalar" - iddia ediyor. Bu bölümde bu tartışmada yer alan sosyal paradigmalar erkek ve kadın ilişkilerinin olması gerektiğini varsaydığımız şeklini gösteren haritalardır.

30 *İşlemez olmasıyla çok sık.... karşılaşıyoruz:* Thomas Kuhn'un klasik eseri *The Structure of Scientific Revolutions*'da dünyanın nasıl işlediği ile ilgili temel varsayım ve paradigmaların koşullarının, bu modellerin oturmadığı bilgilerin ortaya çıkmasıyla nasıl değiştiği yönündeki tartışmasını sunmaktadır. Bu gibi temel değişikliklerin önerilmesinden bile önce nasıl bir kriz atmosferinin gerektiğini ve daima karşılaşılan kaçınılmaz direnişi açıklamaktadır. Kopernik, dünyanın, evrenin merkezinde olmadığını gösterdiğinde herkes onu alkışlamamıştı. Kadınlar, kriz anında, erkeklerin evrenin merkezi olmadıklarını ifade ettiklerinde benzer bir düşmanca tepki almışlardır.

32 *Kadınların Değişimi:* Bu model için daha kesin bir isim "Feminist Değişim" olabilirdi. Ne yazık ki feminizm, bu akımın radikal içerikleri karşısında haklarını kaybettiğini hisseden pek çok kadına düşmanca gelen bir terim. "Kadınların değişimi" adını tercih ettim çünkü bu model geliştiğinde bu değişimle beraber tanımlanan ya da değişime katkıda bulunan kadınların çok yaygın bir temele oturduğunu hatırlatmak istedim.

35 *Spirali atıyorum:* Bunun yetmişli yılların ortalarında çıkan bir şarkının sözü olduğunu sanıyorum, sözleri, ismini bulamadığım bir lezbiyen şarkıcı/söz yazarına ait.

41 *Erkekler sürücünüzde çok fazla yer kaplıyor:* Grafik tasarımcı Toby Schmidt Schachman ile yapılan konuşmadan.

Bölüm Üç: Yolunuzu Açmak

53 *Etki İle Tepki Arasında Siz Varsınız:* Stephen Covey *The Seven Habits of Highly Effective People,* "Habit 1 Be Proactive" (s. 40) bölümünde düşüncelerini büyük ölçüde, "Erkeklerin yapısı ile ilgili temel bir prensip: Etki ile tepki arasında, erkekler seçme özgürlüğüne sahiptir" görüşüne dayandırmaktadır. Aynı bölümde, Covey bu seçenek kavramını aşka uygulamaktadır.

M Scott Peck, *The Road Less Travelled*'da (s. 83) seçenek olarak aşk modelini, "Aşk istek davranışıdır; yani hem istek, hem eylemdir... Sevmeyi seçeriz. Ne kadar sevgi dolu olduğumuzu düşünürsek düşünelim, aslında sevgi dolu değilsek, bunun nedeni sevmeyi seçmemiş olmamız ve iyi niyetimize rağmen sevmememizdir" sözleriyle açıklamaktadır. Peck, seçme şansımız olmayan "aşık olmak" ile seçmemiz gereken "sevmek" arasında belirgin bir ayırım yapmaktadır.

Challenge of the Heart'da (s. 3) John Welwood, aşkın sevgi özelliğini vurgulayan, aşkı "kendisi üzerindeki sonuçları ne olursa olsun, diğer kişinin iyiliğini istemek" olarak tanımlayan geleneksel düşünürleri ve buna karşılık sevilen kişi ile birlikteliğin Tanrısal yanını vurgulayan DH Lawrence ya da Alan Watts gibi yazarları tartışmaktadır.

İkinci ve üçüncü bölümlerdeki tüm tartışmalar; kadınların tepkisel değil aktif olabilecekleri, duygularımızın etkisinin merhametine kalmanın yanı sıra duygularımızı kontrol de edebileceğimiz, etki ile kadının otomatik tepkisi arasında duygusal tepkisini seçebileceği, şekillendirebileceği, etkilemeyi isteyeceği düşüncesi; aşkı saf duygu olmaktan çok karar ve eylem olarak gören geleneksel düşünceden türemiştir. (Psikoanalist Erich Fromm, *The Art of Loving* kitabında "aşk bir eylemdir" diyordu ve biz de o zamandan beri onun bu sözünü yineliyorduk.)

57 *Yeniden odaklanma sorunun kaynağı olarak tanımladığınız yeri değiştirir:* Harriet Goldhor Lerner, *The Dance of Intimacy*'de kendine odaklanmanın önemi hakkında aynı görüşü bildiriyor. Aslında "değişiklik başkalarına odaklanarak ve tepki göstererek değil, benliğimiz üzerinde düşünmeye ve çalışmaya başladığımızda başlar" diyecek kadar ileri gitmektedir (s. 86). Kendine odaklanmanın önemi ve duygusal tepkililiğin azaltılması teknikleri hakkında daha kapsamlı bir tartışma okumak isteyenler için bu mükemmel bir kitaptır.

57 *Yeni bir çerçeve oluşturma sorun olarak neyi gördüğünüzü değiştirir:* Bu terimi ilk kullanan ben değilim. Bu klasik kavram, aile terapisi tekniğidir. Ayrıca, Albert Ellis, "yeni çerçeve oluşturma" terimini kul-

lanmamakla beraber, Mantıksal-Duygusal Terapi tekniğini bu prensibe dayandırmıştır, yani olayları nasıl algıladığımız, olayların kendisinden çok duygusal rahatsızlığa katkıda bulunur. Ellis bu fenomeni ilk gözlemleyenlerden stoik filozof Epicteus'a gönderme yapmaktadır. Epicteus şöyle söylemiştir: "İnsanlar olaylardan değil, olaylara bakışlarından rahatsız olurlar." (Ellis, Reason and Emotion in Psychotherapy, s. 54)

80 *Empati:* Dr Judith Wallerstein bu özelliği mutlu evlilikleri olan çiftlerde bulduğunu bildirmektedir. *The Good Marriage*'de (s. 65) "... görüşme yaptığım mutlu evliliği olan çiftler sadece karşılarındaki kişinin hikâyesini öğrenmekle kalmamışlar, bunu daima akıllarında tutmuşlardır.... Ayrıca, taleplerini, karşılarındaki kişinin yapamayacağı bir şeyde ısrar etmek yerine, karşılarındaki kişinin hoşgörüyle karşılayabileceklerine göre değiştirmeye çalışmışlardır" demektedir.

Bölüm Dört: Bundan Sonra Nasıl Seveceğiz?

99 *Aşk ve ihtiyaç arasındaki denge:* Erich Fromm, *The Art of Loving*'de şu ayırımı yapmaktadır (s. 34): "Olgunlaşmamış aşk: "Seni seviyorum çünkü sana ihtiyaç duyuyorum" der. Olgunlaşmış aşk "Sana ihtiyaç duyuyorum çünkü seni seviyorum" der. Çocukça aşk "Seviyorum çünkü seviliyorum" der."

104 *"...ama yoluma da çıkmadı":* Natalia Makarova 1983'de *On Your Toes* ile En İyi Kadın Oyuncu ödülünü aldı. Bu sözler onun ödül töreninde yaptığı konuşmadan.

106 *Para için evlenenleri küçümseyip...:* Money dergisince 1995 yılında yapılan bir araştırmada, bin yetişkine para için neler yapabilecekleri sorulmuştu; % 93'ü para için evlenmeyeceklerini söyledi.

108 *Duygusal Güvenlik:* Kadınların onaylanmaya duydukları ihtiyaç ile ilgili daha kapsamlı bir tartışma için, onaylamanın ortadan kaldırdığı temel kadın utancı düşüncesi ve bu duygulardan ortaya çıkan "iyilik kodu" hakkında bilgi için Claudia Bepko ve Jo-Ann Krestan'ın *Too Good For Her Own Good* kitabına bakınız.

108 Bir bakıma, erkeklerle bir anlaşma yaparız: Bu anlaşma Colette Dowling tarafından *Cinderella Complex*'de çok iyi açıklanmıştır.

112 *Sorun şu ki, bunu elde etsek bile, genellikle kaybederiz:* Birbirinize duyduğunuz aşkta ne kadar güvendeyseniz, arkadaş olarak, birlikte birşeyler yapan kişiler olarak ya da duygusal sırdaş olarak daha yakın olursunuz, zaman için daha az tutku duyarsınız. Yakınlık arttıkça tutku azalır. Yale Üniversitesi'nden Robert Steinberg "Aşkın Üçgen Teorisi"nde bundan

söz etmektedir. Bu teori, tutkuya katlanan bölümün aşk görüşümüzde oynadığı rol üzerine düşünmenizi sağlayacaktır. Buna karşın Judith Wallerstein tek bir tip çift tanımlamaktadır, diğer evlilik tiplerinden daha fazla cinsel tutku içeren "Romantik Evlilik". Yine de ben "genellikle" demeyi tercih ediyorum. Aşk ile ilgili bu son derece faydalı düşünme şeklinin ayrıntılı açıklamasını Robert Trotter'ın *"The Tree Faces of Love"* kitabında bulabilirsiniz.

113 *Bazı kadınlar yaşadıkları kaçamakların ilişkilerini güçlendirdiğini ifade etmektedirler:* Dalma Heyn, *The Erotic Silence of the American Wife* kitabında son derece hassas, neredeyse tabu olan, kadınların evlilik içerisinde cinsel açıdan ne yaşadıkları ve evliliğin dışındaki bir sevgilinin cinselliklerini yeniden keşfetmelerine nasıl yardımcı olduğu konusunu tartışmaktadır. Heyn bu rahatsız edici gerçeği gözler önüne sermekle rezil olmamıştır ama "elçiyi öldürmek" sözü de yine de akla gelmektedir.

121 *Başkaları için, ... hiçbir şey yapmayın:* Bepko ve Krestan, *Too Good,* s. 110

Bölüm Beş: Ortanın Haritası

138 *Seni o kadar çok sevemem tatlım:* Lucasta'ya: Savaşa Gitmek, Richard Lovelace, Şiirler: *The Norton Introduction to Literature*, editör J P Hunter (New York: WW Norton, 1973), s. 12

Bölüm Altı: İnsanı İlahi Aşkla Sevmek, Tanrısal Olanı Affetmek

171 *İnsanı ilahi aşkla sevmek, Tanrısal olanı affetmek:* Bu sözün yazarı Toby Schmidt Schachman, bu başlığı bu bölüm için kullanmama izin verdi.

172 *O iki içsel ejderhaya değineceğiz, bizi aşktan uzak tutan öfke ve kaygı:* Öfke ve kaygının yakın ilişkilerde kaçınılmaz olduğu düşüncesi sadece bu kitapta yer almamaktadır. Hayatın bu zor gerçekleri ile ilgili bir onaylama Judith Wallerstein'ın *The Good Marriage* adlı kitabında yer almaktadır; burada Dr Wallerstein şu gözlemi yapmıştır (s. 67): "Yakınlık kaçınılmaz şekilde kaygı ortaya koyar ve kendisine gülünme, reddedilme, yüzüstü bırakılma ya da sevilmeme korkularını uyandırır... Herkes teslim olmak, paylaşmak, eski özgürlükten vazgeçmek konusunda öfkelidir." Wallerstein'ın iyi evlilikler üzerine yaptığı son çalışması öfke ve kaygının aşkın yanı başında yaşadığını, bunun hâlâ çoğumuzu şaşırtan bir gerçek olduğunu vurgulamaktadır.

174 *Gözünüzü büyük ödüle dikin:* Afrikalı-Amerikalıların özgürlük şarkısı.

188 *Öfkenizi bastırmak için şunları yapmayı deneyebilirsiniz:* Dr Susan Jeffers, *Opening Our Hearts to Men* adlı kitabında bu teknikleri önermektedir, önerilerine, zihinsel her şikâyetin ardına olumlu bir şey eklemek de dahildir; (kitapta 118. sayfada bunu "olumsuzluğunuza yan bir adım daha atın" diye açıklamaktadır). "Seni Nasıl Yargılarım? Anlatayım" adını verdiği bölümünde Dr Jeffers, aşka ulaşmak için öfkenizin üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek diğer pek çok "takdir etme" egzersizi sunmaktadır.

200 *Erkekler ... çok kırılgan:* Frank Conroy, "Seks Ne Hissettirir", Esquire, Haziran 1987.

Bölüm Yedi: Aşkın Sınırları

219 *İsminin neden Mervyn olması gerekiyordu ki sanki:* Wendy Wasserstein, *The Sisters Rosensweig*, s. 105.

228 John ve Annie Glenn anlatısı Tom Wolfe'dan, *The Right Stuff,* s. 310-13.

228 *"Aşkı yanlış anlıyoruz":* Sam Keen, *The Passionate Life*, s. 4.

Bölüm Sekiz: Ayı Yakalamak

235 *Ben bir kement atar ve senin için ayı gökyüzünden aşağıya çekerim:* Francis Goodrich, Albert Hackett ve Frank Capra, *It's a Wonderful Life: Complete Script In Its Original Form* (New York, St Martin's Press, 1986) s. 60-61.

240 İdeal olanı bulun: Delphi'de Apollo Tapınağında bulunan yazıtlardaki on iki özdeyişten biri. Bak. William K Guthrie, The Greeks and Their Gods.

243 *"Mucizeler olabilir ve bu aslında büyük ve kaçırılmayacak bir fırsattır":* Paul Simon, *The Boy in the Bubble*, Warner Brothers, 1986.

Kaynaklar

The Art of Love Books of Ovid. New York: Grosset & Dunlap (Universal Library), 1959

Barreca, Regina. Perfect Husbands (& Other Fairy Tales). New York: Harmony Books, 1993

Belenky, Mary Field; Clinchy, Blyme McVicker; Goldberger; Nancy Rule ve Tarule, Jill Mahuck. Women's Way of Knowing. New York: Basic Books, 1986

Bepko, Claudia ve Krestan, Jo-Ann. Too Good for Her Own Good. New York: HarperPerennial, 1991

Brown, Norman O. Love's Body. Berkeley: University of California Press, 1966

Cummings, E. E. Complete Poems 1913-1962 New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1972

Covey, Stephen R. The Seven Habits of Highly Effective People. New York: Simon&Schuster (Fireside), 1990

Dowling, Colette. The Cinderella Complex, New York: Pocket Books, 1990

Dryden, Windy ve Ellis, Albert "Rational-Emotive Therapy", Keith S Dodson'ın Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies kitabından. New York: The Guilford Press, 1988

Ellis, Albert. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Stuart, 1962

Faulkner, William. Knight's Gambit New York: Random House, 1978

Friedan, Betty. The Feminine Mystique. New York: Dell Publishing, 1962

Friday, Nancy: "Do Women Really Love?" Esquire, Haziran 1995, s. 77-82

Fromm, Erich. The Art of Loving. New York: Bantam Books, 1956

Gilligan, Carol. In A Different Voice. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982,1983

Guthrie, William K. The Greeks And Their Gods. Boston: Beacon Press, 1955

Heimel, Cynthia. Get Your Tongue Out of My Mouth, I'm Kissing You Goodbye! New York: Fawcett Columbine, 1993

Hellmann, Lillian. "Julia", Pentimento. Boston: Little, Brown and Company, 1973

Heyn, Dalma. The Erotic Silence of the American Wife. New York: Turtle Bay Books, 1992

Jeffers, Susan. Opening Our Hearts To Men. New York: Ballantine Books, 1989

Johnson, Susan, Hara Estroff Marano ile birlikte. "Love: The Immutable Longing for Contact," Psychology Today dergisinde. Mart-Nisan 1994, s. 32-37

Kammer Jack. Good Will Towards Men, New York: St Martin's Press, 1994

Keen, Sam: The Passionate Life: Stages of Loving, New York: HarperCollins, 1984

Kravitz, Leonard ve Olitzky, Kerry M. Pirke Avot. New York: UAHC Press, 1993

Kuhn, Thomas S. The Structure of Scientific Revolutions Chicago: University of Chicago Press, 1962

Laing R D Knots New York: Random House, 1970

Lerner, Harriet Goldhor. The Dance of Intimacy New York: Harper&Row, 1989

Miller, Jean Baker. Toward a New Psychology of Women. İkinci baskı. Boston: Beacon Press, 1986

Moore, Thomas Soul Mates, Psychology Today dergisinde yer almıştır. Mart-Nisan 1994, s. 27-31

Peck, M Scott The Road Less Traveled, New York: Touchstone, 1978

Sarris, Andrew "Muriel's Wedding: Throw the Bouquet for This One", New York Observer, sayı 1, 10 (13 Mart 1995), s. 21

Schneir, Miriam Feminşsm: The Essential Historical Writings. New York: Random House, 1972

Sell, Emily Hilburn The Spirit of Loving Boston: Shambhala Publications, 1995

Silman, Roberta Beginning the World Again, New York: Viking, 1990

Steinem, Gloria Revolution From Within. Boston: Little, Brown and Company, 1992

Trotter, Robert J. The Tree Faces of Love, Psychology Today, Eylül 1986, s. 46-54

Viorst, Judith Necessary Losses. New York: Ballantine Books, 1986

Wallerstein, Judith. ve S. Blakeslee. The Good Marriage Boston: Hougton Mifflin, 1995

Wasserstein, Wendy. The Sisters Rosensweig. New York: Harcourt Brace&Co, 1993

Welwood, John Challenge of the Heart, Boston: Shambhala Publications, 1985

White, Theodore H. "The Sword in the Stone", The Once and Future King'den. New York: Putnam, 1958

Williamson, Marrianne A Woman's Worth. New York: Random House, 1993

____. "Radical Heterosexuality" Ms. Temmuz-Ağustos 1992, s. 29-31

Wolfe, Tom. The Right Stuff, New York: Farrar, Straus, Giroux, 1979

hyb yayıncılık...

Yayımlanmış Sosyal Kitaplarımız

(I) PSİKOLOJİ DİZİSİ (PSİ)

PSİ-01 - Psikozum, Bisikletim ve Ben
PSİ-02 - Güç: Güç Sahibi Olma İsteği ve Güce Sahip Olmaktan Korkma
PSİ-03 - Yalan! Yalan!! Yalan!!! Yalancılığın Psikolojisi
PSİ-04 - Herkes Biraz Kaçıktır: Nörotiklerin Elkitabı
PSİ-05 - Freud ve Annesi
PSİ-06 - Şizofreni ve İlkel Ruhsal Durumlar
PSİ-07 - Freud ve Babası
PSİ-08 - Reinkarnasyon: Yeniden Doğuş
PSİ-09 - Psikanaliz: Temel Kavramlar
PSİ-10 - Psikanaliz Öyküleri

(II) KENDİNİ GELİŞTİRME DİZİSİ (KGE)

KGE-01 - Evlenmek İstiyorum: Eşimi Nasıl Seçmeliyim
KGE-02 - Utangaçlığınızı Yenin
KGE-03 - Sevgili Patron: Her Yöneticinin Duymak, Bütün Çalışanların Söylemek İstedikleri
KGE-04 - Kendiniz Olun: Daha Etkin Bir Yaşam Sürmek İçin Anlamlı Bir Kılavuz
KGE-05 - Her An Öfkeli misiniz? Öfkenizi Denetim Altında Tutabilmek İçin Bir Kılavuz
KGE-06 - Bağışlayın ve Unutun: Haketmediğiniz Yaraları İyileştirmenin Yolları
KGE-07 - Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı: Duygularınızı Seçim Gücü
KGE-08 - Atılganlık Hakkınızı Kullanın
KGE-09 - Kontrol Sizde mi? Hayatlarının Kontrolünü Ellerinde Tutmak İsteyenlerin Elkitabı

KGE-10 - Nerede Yeter Demek Gerekir? Hiçbir Zaman Doyum Bulamıyorsanız Neler Yapabilirsiniz
KGE-11 - Herkes Doğuştan Başarılıdır: Sınırsız Potansiyelinizi Nasıl Açığa Çıkarabilirsiniz
KGE-12 - Kendinizi Tanıyın, Dilediğiniz Gibi Olun
KGE-17 - Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum
KGE-18 - Cesaret: Hayatlarını Değiştirme Cesareti Olanlann Elkitabı
KGE-19 - Orta Yaşın İsyanı
KGE-20 - Aşil Sendromu: Başarısızlık Korkusunu Yenme
KGE-21 - İçinizden Gelen Sesi Dinleyin
KGE-22 - Alaaddin Faktörü
KGE-23 - Başarma Cesaretini Gösterin
KGE-24 - Mutlu Olmak
KGE-25 - Arkadaş Edinmek
KGE-26 - Ne Olursa Olsun Mutlu Olabilirsiniz
KGE-27 - Mutluluğa Giden Kestirme Yollar
KGE-28 - Küçük İşleri Doğru Yaptığınızda Büyük İşler Başanrsınız
KGE-29 - Karakteriniz Kaderinizdir
KGE-30 - Kalbinizin Sesini Dinleyin

(III) YÖNETİM DANIŞMANLIĞI DİZİSİ (YDA)

YDA-01 - Kişiselleştirmemeyi Öğrenin: Üzerinize Alınmamayı Nasıl Başarabilirsiniz
YDA-02 - İletişim Becerilerini Geliştirmenin Yolları
YDA-03 - Kazanmak İçin Motive Olun: Başarılı Olmak İçin Sınanmış Yöntemler
YDA-04 - Artık Zamanı: Sürüncemede Bırakanların Tarzları ve Bunlarla Başetme Yöntemleri
YDA-05 - İşimi Seviyorum: İşyerinde Benlik Saygısını Artırmak ve İnsan Ruhunu Uyandırmak İçin Öyküler ve Stratejiler

(IV) ESİN KAYNAKLARI DİZİSİ (ESK)

ESK-01 - Bir Kase Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Öyküler
ESK-02 - Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Seçme Öyküler
ESK-03 - Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak Öyküler
ESK-04 - Tavuk Suyuna Çorba: Kadınların Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-05 - Tavuk Suyuna Çorba: Annelerin Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-06 - Tavuk Suyuna Çorba: Gençlerin Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-07 - Tavuk Suyuna Çorba: Çocukların Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-08 - Tavuk Suyuna Çorba: Yüreğinizi Isıtacak İş Yaşamı Öyküleri
ESK-09 - Tavuk Suyuna Çorba-İkinci Porsiyon: Yüreğinizi Isıtacak Yeni Öyküler

ESK-10 - Tavuk Suyuna Çorba: Hayvanseverlerin Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-11 - Tavuk Suyuna Çorba: Kanserden Kurtulanların Yüreğinizi Isıtacak Öyküleri
ESK-12 - Tavuk Suyuna Çorba: Çiftlerin Yüreklerini Isıtacak Öyküler
ESK-13 - Tavuk Suyuna Çorba-Üçüncü Porsiyon: Yüreğinizi Isıtacak Yeni Öyküler
ESK-14 - Yürekten Armağanlar
ESK-15 - Annelerden Dersler
ESK-16 - Babalardan Dersler
ESK-17 - Arada Bir İyilik Yapın, Denize Atın
ESK-18 - Arada Bir Yeni İyilikler Yapın, Denize Atın
ESK-19 - Tavuk Suyuna Çorba: Üniversite Öğrencilerinin Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-20 - Tavuk Suyuna Çorba: Bekârların ve Tek Başına Yaşayanların Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-21 - Tavuk Suyuna Çorba: Güçlükleri Aşanların Yüreğinizi Isıtacak Öyküleri
ESK-22 - Tavuk Suyuna Çorba: Altın Çağında Olanlann Yüreğini Isıtacak Öyküler
ESK-23 - Satılık Köpek Yavruları ve Esin Kaynağı Başka Öyküler
ESK-24 - Çocuklardan Dersler
ESK-25 - Göğün Yedinci Katı Meleklere Yüksek Gelmez
ESK-26 - Tadı Damağınızda Kalacak Öyküler
ESK-27 - Tadı Damağınızda Kalacak Gençlik Öyküleri

(V) KADIN-ERKEK VE İLİŞKİLER DİZİSİ (KEİ)

KEİ-01 - Sevdiğiniz Zor Erkekle Nasıl Başa Çıkarsınız
KEİ-02 - Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar
KEİ-03 - Kadınların Hayatlarını Mahvetmek İçin Yaptıklan On Aptalca Hata
KEİ-04 - Atılgan Kadın
KEİ-05 - Mutluyum, Çünkü Bekarım
KEİ-06 - Suçlamayı Bırak, Sevmeye Bak! İlişkinizi Geliştirmek İçin Sorun Çözme Yönelimli Bir Yaklaşım
KEİ-07 - Altmış Dakikalığına Evliliğiniz
KEİ-08 - Öteki Anne: Nasıl "Mükemmel"e Yakın Bir Kaynana Olunur
KEİ-09 - Zor Bir Erkeği de Sevmek Mümkün
KEİ-10 - Peter Pan Sendromu: Hiç Büyümeyen Erkekler
KEİ-11 - Sona Eren İlişkinin Ardından Yeniden Toparlanmak
KEİ-12 - İkinin Gücü: Güçlü ve Sevgi Dolu Bir Evliliğin Sırlan
KEİ-13 - Erkekler Nasıl Düşünür: Erkeklerin Dünyasında Başanlı Olmanın Yedi Altın Kuralı
KEİ-14 - Kocanızla Nasıl Konuşmalısınız/Karınızla Nasıl Konuşmalısınız
KEİ-15 - Kadınlar ve Benlik Saygısı
KEİ-16 - Kızlarını Deli Eden Anneler
KEİ-17 - Erkekler Aşka İnanırsa
KEİ-18 - Keşke Bunları Evlenmeden Önce Bilseydim

KEİ-19. - Keşke Bunları Çocuğum Olmadan Önce Bilseydim
KEİ-20 - Erkekler Kendilerini Seven Kadınları Severler
KEİ-21 - Sona Erdirilemeyecek Kadar İyi, Sürdürülemeyecek Kadar Kötü: İlişkiyi Sürdürme ya da Sona Erdirme Kararı Vermenize Yardımcı Olacak Bir Kılavuz
KEİ-22 - Çiftler İçin İletişim Mucizeleri
KEİ-23 - Gerçek Aşk
KEİ-24 - Yaşamboyu Süren Sevgi
KEİ-25 - İstediğiniz Sevgi İse, Neden Seks Yapmakla Yetiniyorsunuz?
KEİ-26 - Evlilik Teklifine "Evet" Dedikten Sonra Ne Yapmanız Gerekiyor
KEİ-27 - Elmayı Isırmak: Aşk Konusunda Akıllanan Kadınlar

(VI) CİNSEL YAŞAM DİZİSİ (CYA)

CYA-01 - Cinsellik Hakkında Konuşamadıklarınız
CYA-02 - Cinsel Hayatınıza Renk Katacak Yöntemler

(VII) ÇOCUK EĞİTİMİ DİZİSİ (ÇOE)

ÇOE-01 - Çocuğunuzla İşbirliği Yapabilme: Çocuğunuzla Bağırıp Çağırmadan, Azarlamadan, Yalvarmadan Nasıl İşbirliği İçinde Olabilirsiniz
ÇOE-02 - Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları
ÇOE-03 - Altmış Dakikalığına Baba
ÇOE-04 - Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme: Çocukların Benlik Saygılarını Geliştirme ve Utangaçlıklarını Yenme Yolları
ÇOE-05 - Altı-On İki Yaşlan Arasındaki Çocuğunuzu Aklınızı Oynatmadan Nasıl Terbiye Edersiniz?
ÇOE-06 - Tek Çocuk Sendromu: Tek Çocuk Olmakla Başaçıkmanın Yolları
ÇOE-07 - Boşanma ve Çocuğunuz: Çocuğunuzun Boşanmanızla Başetmesine Nasıl Yardımcı Olursunuz?
ÇOE-08 - Bağırıp Çağırmadan ya da Dövmeden Çocuk Terbiyesi: Sık Karşılaşılan Okul Öncesi Davranış Sorunlarına Pratik Çözümler
ÇOE-09 - Her Anababanın Bilmesi Gereken On Şey
ÇOE-10 - "Kimse Beni Sevmiyor" (Çocuğunuzun Arkadaş Edinmesine Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?)
ÇOE-11 - "Ödevimi Köpekler Kaptı" (Çocuğunuzun Ödev Sorunlanyla Başaçıkmanızın Yollan)
ÇOE-12 - Çocuğunuzla Uzlaşabilme: Çocukların Asi ve Saldırgan Davranışlarını Durdurmak İçin Kapsamlı Bir Yöntem
ÇOE-13 - "Anne Yemin Ederim Ben Yapmadım" (Çocuğunuzun Dürüstlüğe Sığmayan Davranışlarıyla Başaçıkmanızın Yolları)
ÇOE-14 - "Anne Şuna Bak, Bana Vuruyor!" (Çocuğunuzun Kardeşiyle Rekabet Etmesiyle Başaçıkmanızın Yolları)

ÇOE-15 - Anababaların En Çok Sorduğu Soruların Cevapları
ÇOE-16 - Çocuğunuzun Doğru Davranışlar Geliştirebilmesi İçin Ne Yapmalı (Sağduyulu ve Şefkatli Bir Terbiye İçin Pratik Bir Yolgösterici)
ÇOE-17 - "Eyvah Ödev Yapma Zamanı" (Çocuğunuzun Ödev Yapma Alışkanlıklarını Nasıl Düzeltebilirsiniz)
ÇOE-18 - Çocuğunuzun Ders Çalışması Gerekiyor (Çocuğunuzun Sınavlara Etkin Bir Şekilde Hazırlanmasını Nasıl Öğretirsiniz)
ÇOE-19 - Çocuğunuz Kitap Okumayı Sevmiyorsa (Onu Nasıl Kitap Okumaya Yönlendirebilirsiniz)
ÇOE-20 - Televizyon Bağımlısı Çocuklar (Çocuklara Televizyonu Kapatmayı ve Eğlenmeyi Öğretme)
ÇOE-21 - Çocuğunuz Artık Sorun Çıkarmadan Uyuyacak (Yatma Vakti Sorunlarına Basit Çözümler)
ÇOE-22 - Evle İlgili Sorumlulukları Yerine Getirme (Çocuğunuza Verdiğiniz İşlerin Yapılmasını Nasıl Sağlayabilirsiniz)
ÇOE-23 - Kardeş Kavgaları ile Başedebilme (Kardeşlerin Birbirleriyle Geçinmesine Yardımcı Olmak)
ÇOE-24 - Sabah Koşuşturmasını Nasıl Azaltabilirsiniz (Ailenizin Sabahları Yaşadığı Kargaşaya Son Verin)
ÇOE-25 - 13-19 Yaşları Arasındaki Gençler: Ergenlik Çağındaki Çocuklarını Anlamaları İçin Anababalara Bir Kılavuz
ÇOE-26 - Çocuklarınıza Güzel Değerler Kazanmayı Öğretme
ÇOE-27 - Çocuğunuza Sınır Koyma
ÇOE-28 - Bir Aile Olmanın Güzel Yolları
ÇOE-29 - Bir Çocuğu Sevmenin Güzel Yolları
ÇOE-30 - Bir Ergeni Sevmenin Güzel Yolları
ÇOE-31 - Minik Canavarın İlk Altı Haftası
ÇOE-32 - Minik Canavar: Güzel Davranışlar Kılavuzu
ÇOE-33 - Minik Canavar: Doğru Beslenme Kılavuzu
ÇOE-34 - Minik Canavar: Doğru Uyku Alışkanlıkları
ÇOE-35 - Anababaların Yapması ve Yapmaması Gerekenler

(VIII) ÇOCUKLARIN-GENÇLERİN KENDİLERİNİ GELİŞTİRMESİ DİZİSİ (ÇKG)

ÇKG-01 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Yaramaz Köstebek (Söz Dinleme Üzerine Bir Kitap)
ÇKG-02 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Bencil Kedi Mimi (Oyuncaklarını Paylaşma Üzerine Bir Kitap)
ÇKG-03 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Pippo'ya Bir Ders (Başkalarına İyi Davranma Üzerine Bir Kitap)
ÇKG-04 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Oyuncaklar Ülkesi (Oyuncaklarının Değerini Bilme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-05 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Ateş Püsküremeyen Ejderha (Başkalarından Farklı Olmaya Saygı Gösterme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-06 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Huysuz Ejderha (Arkadaş Edinme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-07 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Minik Mavi Fil (Açık Görüşlü Olma Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-08 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Timsahın Sırrı (Hatalarımızı Kabul Etme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-09 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Kaybolan Işığın Aranışı (Kararlılık Gösterme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-10 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Ağacın Yeni Yaprakları (Dış Görünüşünü Kabullenme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-11 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Dev Turpun Öyküsü (Cömertlik ve Açgözlülük Yapmama Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-12 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Karakış (Başkalarına Yardım Etme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-13 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Yaşlı Elma Ağacını Kurtarma (Çevreye Karşı Duyarlı Olma Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-14 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Ejderha Fenerleri (Dürüstlük Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-15 - Çocuğunuza Güzel Değerler Kazandıracak Kitaplar: Çileklerimi Kim Aldı (Paylaşmayı Öğrenme Üzerine Bir Kitap)

ÇKG-16 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Yeni Gelen Çocuk ve Kurabiye Hırsızı

ÇKG-17 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Bana Ait Bir Köpek

ÇKG-18 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Örgülü Saçlı Kız

ÇKG-19 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Hiç Unutulmayan Taş Bebek

ÇKG-20 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: İyilik Gorilleri

ÇKG-21 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Babamla Geçirdiğim En Güzel Akşam

ÇKG-22 - Çocuklar İçin Tavuk Suyuna Çorba: Della'nın Yaşgünü

(IX) YAŞAMIN GÜLERYÜZÜ DİZİSİ (YGÜ)

YGÜ-01 - Müjde! Bir Oğlunuz Oldu

YGÜ-02 - Müjde! Bir Kızınız Oldu

YGÜ-03 - Yeni Doğan Bebeğiniz İçin "Kullanım Kılavuzu"

YGÜ-04 - Bebekler Konuşabilseydi

YGÜ-05 - Anne Olmak Hiç de Eğlenceli Değil

YGÜ-06 - Erkeklerin Kadınları Kızdırmak İçin Yaptığı Şeyler

YGÜ-07 - Kadınları Nasıl Mutlu Edersiniz

YGÜ-08 - Erkekleri Nasıl Mutlu Edersiniz

YGÜ-09 - Sevdiğiniz Kadın İçin "Kullanım Kılavuzu"

YGÜ-10 - Sevdiğiniz Erkek İçin "Kullanım Kılavuzu"

(X) GÜZEL DEYİŞLER DİZİSİ (GDE)

GDE-01 - Murphy'nin Yasaları

(XI) SAĞLIK DİZİSİ (SAĞ)

SAĞ-01 - Kalp Hastalıkları; Kaynak Kitap
SAĞ-02 - Tip II Diyabet; Kaynak Kitap
SAĞ-03 - Allerji; Kaynak Kitap
SAĞ-04 - Yüksek Riskli Gebelik; Kaynak Kitap
SAĞ-05 - Menapoz; Kaynak Kitap
SAĞ-06 - Menapozdan Sonra Hormon Tedavisine Gerek Var mı?
SAĞ-07 - Meme Kanseri; Tanı, Tedavi, Korunma; Kaynak Kitap
SAĞ-08 - Plastik Cerrahi; Kaynak Kitap
SAĞ-09 - Prostat Tedavisinde Doğru Kararı Verebilmek
SAĞ-10 - Depresyon; Kaynak Kitap
SAĞ-11 - Şizofreni; Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek
SAĞ-12 - Bebeğiniz ve Çocuğunuz İçin İlkyardım Elkitabı
SAĞ-13 - Bebeğiniz ve Çocuğunuzun Sağlık Bakımı
SAĞ-14 - İyi Kolesterol, Kötü Kolesterol

(XII) TIP KİTAPLARI DİZİSİ (TIP)

TIP-01 - Psikiyatri Temel Kitabı (2 cilt)
TIP-02 - Amerikan Psikiyatri Birliği: Psikiyatrik Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması (DSM-IV)
TIP-03 - SCID: DSM-IV'e Göre Psikiyatrik Hastalıklar İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme Kılavuzu
TIP-04 - Tanımlayıcı Psikiyatri
TIP-05 - Pratisyen Hekimin Elkitabı
TIP-06 - Klinisyen: Hekimler İçin Klinik Başvuru Elkitabı
TIP-07 - İç Hastalıkları Elkitabı
TIP-08 - Acil Durumlarda Tanı ve Tedavi
TIP-09 - Ortopedi ve Travmatoloji
TIP-10 - Geriatri (Yaşlılık Dönemi Hastalıkları) (2 cilt)
TIP-11 - Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler

HYB Yayınları, Hekimler Yayın Birliği'nin, psikiyatristler, çocuk psikiyatristleri, psikologlar, pediatristler ve Öğretim Üyesi hekimler, çocuk eğitimi uzmanları, sosyologlar ve halkla ilişkiler uzmanlarından oluşan bilimsel yayın kurulu tarafından seçilmekte ve gözden geçirilmektedir.

KİTAP SİPARİŞİ:

İstediğiniz kitapları büyük kitabevlerinde bulabilir ya da kredi kartınızla sipariş edebilirsiniz. Listede yer alan kitapların fiyatlarını yayınevi merkezimize telefon ederek öğrenebilirsiniz. Ödemeli gönderme uygulamamız yoktur.

Kredi kartı ile kitap siparişi: Almak istediğiniz kitapların kodlarını, kredi kartınızla ilgili diğer bilgilerle birlikte aşağıdaki forma doldurup adresimize göndermenizle birlikte siparişiniz işleme konacak ve kitaplar en kısa süre içinde adresinize gönderilecektir. Kitap siparişlerinizi faksla ya da mektupla bize bildirebilirsiniz.

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06533 Ankara
Tel: (312) 266 55 66
Faks: (312) 266 55 77

(Bu sayfayı fotokopi ile de çoğaltabilirsiniz.)

Sosyal Kitaplar Sipariş Formu

Aşağıda kod numaralarını yazdığım kitapları lütfen adresime gönderiniz.

1 ☐☐☐–☐☐ 2 ☐☐☐–☐☐ 3 ☐☐☐–☐☐
4 ☐☐☐–☐☐ 5 ☐☐☐–☐☐ 6 ☐☐☐–☐☐

Adı Soyadı : ....

Adresi : ....

Tel : (0) ....

☐ *Kredi kartı hesabına borç kaydediniz*

☐ *VISA* ☐ *MASTERCARD/EUROCARD*

Kart Sahibinin Adı Soyadı

Kredi Kartı No ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Son Kullanma Tarihi ☐☐ ☐☐

Tarih: .... / .... / 199......

İmza

Kadınların aşka yaklaşımında radikal bir değişikliğin habercisi

Sonunda, *bestseller* yazar Judith Sills bize; "Kadınlar erkekleri daha fazla sevebilecek kadar güçlüler, çünkü artık onlara daha az ihtiyaç duyuyorlar." diyor.

Erkekleri daha fazla sevmek mi? Ama kadınlar erkekleri zaten çok fazla sevmiyor mu? Hayır, diyor Sills. Kadınlar erkeklere çok fazla ihtiyaç duyuyorlardı, onları hayatları içerisinde çok önemli bir konuma getirmişlerdi ve bu da erkekleri sevmenin ve sevildiğini hissetmenin önüne çıkan bir engel olmuştu.

Geleneksel düşünce sahipleri, "Onu sev çünkü ona ihtiyacın var" diyordu, feministler "Ona kimin ihtiyacı var ki?" dediler. O geçmişte kaldı, zaman değişti. *Elmayı Isırmak* size onun hakkında konuşmak yeter diyor.

Erkeklerle anlaşma yapmak, onları başka bir dile çevirmek, onları yenilemek artık yeter. Sonunda biz kadınlar süreç içinde kendimizi kaybetmeden sevebilecek kadar akıllandık.

Aşk kimi seçtiğinizden çok kim olduğunuzla ilgilidir. Onun sizinle nasıl ilgilendiğinden çok, sizin onunla nasıl ilgilendiğinizle, onun sizi nasıl tahrik ettiğinden çok tahrikler karşısında nasıl davrandığınızla ilgilidir.

Aşka giden yol, doğru erkeği bulmak, zaten bulmuş olduğunuz erkeği düzeltmek ya da daha iyi biri ile karşılaşınca onu terketmek değildir.

Aşk hakkındaki duygularımıza zarar veren duygusal tepkilerimizin; fantazilerin, beklentilerin, korkunun, öfkenin farkedilmesidir.

Bu, aşk tanımını, aşkı hakettiğini düşündüğümüz zamana kadar ondan saklamak yerine, onun daha az sevgi hakeden taraflarını da içerecek kadar genişletmektir. Aşka, erkeği değiştirerek değil, onu gördüğünüz gözlerinizi değiştirerek ulaşın; onun mutluluğu için değil, kendi mutluluğunuz için.

Pratik bir bilgelikle ve Sills'e özgü espri anlayışı ile yazılan *Elmayı Isırmak*, erkekleri sevmeye çalışan gerçek kadınları anlatmaktadır. Sills, bizi, erkeklerle yaşadığımız soğuk savaşın ötesine götürüyor ve evli, bekâr, aşkı arayan ya da aşkı yeniden keşfe çalışan tüm kadınlara bundan sonra nereye gideceğini gösteriyor.

"Ortak bir anlayıştan daha fazlası; burada gerçek bir bilgelik var... Zekice ve yardımcı."
-Betty Rollin



JUDITH SILLS, *Fazla Bagaj*'ın yanı sıra *İyi Bir İlişki: Buluşmadan Evliliğe Flört Yolu* ve *Mükemmel Birini Aramayı Bırakıp Sevilecek Birini Bulmanın Yolları* kitaplarının yazarıdır. Philadelphia'da serbest çalışan bir klinik psikolog olan Sills, *Family Circle*'a katkıda bulunan bir editör olup, *The New York Times* ve *The Washington Post* dahil olmak üzere başta gelen yayın organlarında adından sık söz edilen bir yazardır. The Oprah Winfrey Show ve Sally gibi ulusal televizyon programlarında sıklıkla yer almaktadır.

Kadınlar erkekleri daha fazla sevebilecek kadar güçlüler, çünkü artık onlara daha az ihtiyaç duyuyorlar.

HYB Yayıncılık
Bilkent Plaza A3 Blok 21-24
Bilkent, 06533 Ankara
Tel : (312) 266 55 66
Faks : (312) 266 55 77
e-mail : info@hyb.com.tr
www.hyb.com.tr

ISBN 975-300-044-8